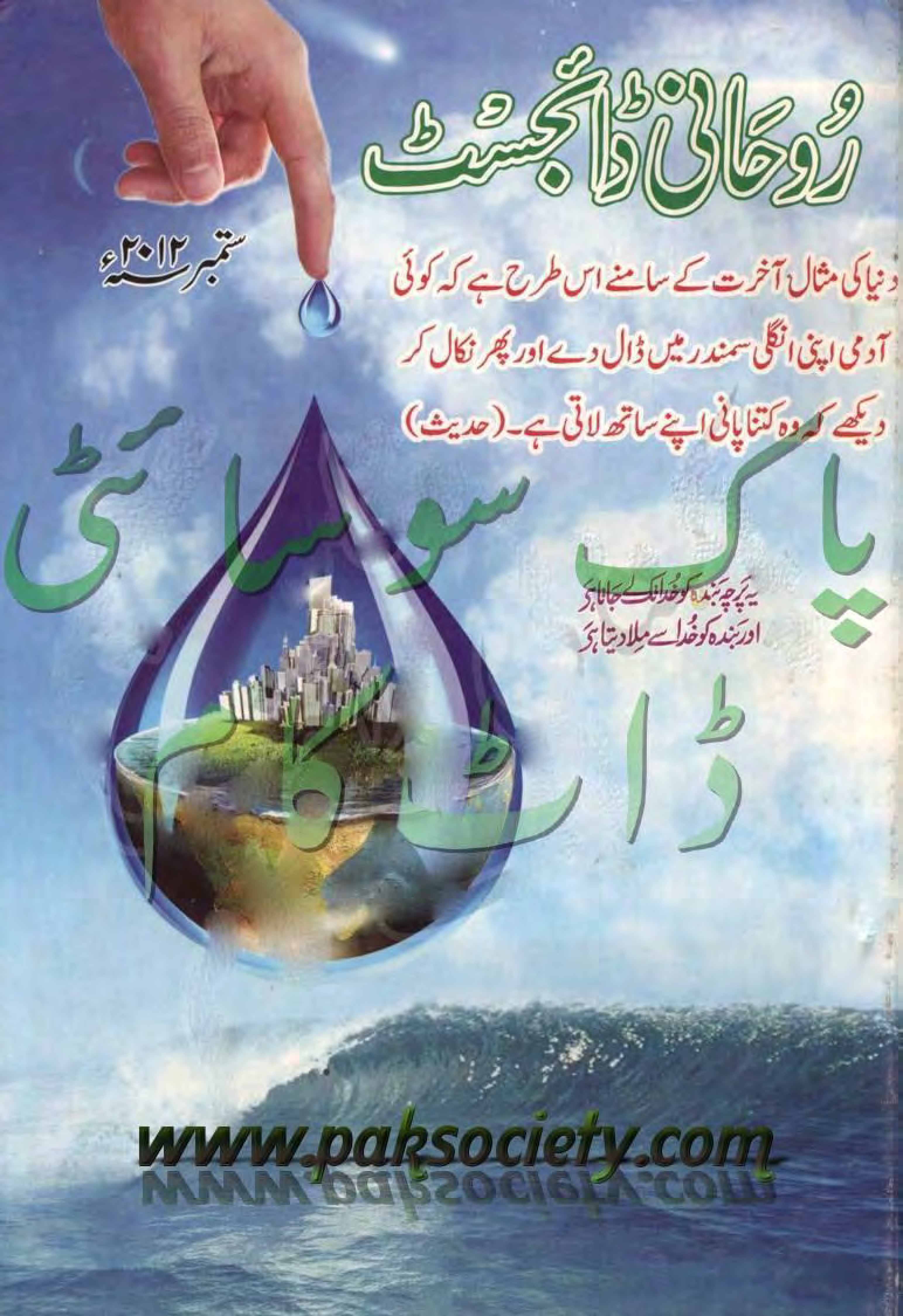


پاک سوسائٹی ڈاٹ کام
www.paksociety.com

اس ماہ بطورِ خاص......

اجتماعی افلاس ہمارا مقدر نہیں.....

یہ گزشتہ 6 عشروں میں کی گئیں ہماری اجتماعی غلطیوں کا شاخسانہ ہے!

جمیل احمد خان..........21

مریخ تک انسانی رسائی

مبصرین کے مطابق سائنس دانوں کو امید ہے کہ وہ مریخ پر زندگی کے آثار دریافت کرلیں گے اور جلد ہی اس سرخ سیارے کو سرسبز بنا کر انسان کے رہنے کے قابل بنادیں گے۔

حمزہ اعجاز..........57

گھر آپ کی جنت....

بعض خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ گھر کی خوبصورتی آرائشی اشیاء پر مہنگے پردوں، فرنیچر اورر دیگر سامانِ آرائش پر منحصر ہے۔ اسی لیے جب یہ اسباب مہیا نہیں ہوتے تو اسے جواز بنا کر وہ پھوہڑ پن کا مظاہرہ کرنے لگتی ہیں......

ثمین فاطمہ..........65

کیا آپ ایک دوسرے کو برداشت کرسکتے ہیں....

میاں بیوی کا رشتہ دلچسپ اور عجیب و غریب ہوتا ہے لیکن اس رشتے کو بہت احتیاط اور سمجھداری سے نبھانا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔

سعدیہ عمران..........59

آیئے مراقبہ کرتے ہیں!

مراقبہ نہ صرف ذہنی سکون اور یکسوئی حاصل کرنے کے لیے بہت مفید ہے بلکہ یہ صحت اور حسن کا محافظ بھی ہے۔ مراقبہ کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کی وجہ سے آدمی فطرت سے قربت محسوس کرتا ہے....

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی..........41

سلسلۂ عظیمیہ کی تعلیمات.......

سلسلہ عظیمیہ کا طرزِ تربیت:

روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے لیکچرز....

روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے

❖❖❖..........45

اسلام، تصوف، پیراسائیکلوجی

دنیا کی زندگی کی مثال مینہ کی سی ہے....

نور الٰہی، نور نبوت۔ خواجہ شمس الدین عظیمی-10

اللہ تعالیٰ نے وعدہ کیا ہے کہ وہ رازق ہیں۔ وہ رزق پہنچاتے ہیں۔

صدائے جرس۔ خواجہ شمس الدین عظیمی-12

اچھائی کا بدلہ اللہ تعالیٰ اچھا دیتے ہیں۔ برائی کا بدلہ برا ہوتا ہے۔

خطباتِ عظیمی۔ خواجہ شمس الدین عظیمی-44

کیا برمودا ٹرائنگل میں مقناطیسی کشش ہے یا کچھ اور.....؟

روحانی سوال وجواب۔ خواجہ شمس الدین عظیمی-169

امام جعفر صادق ..... ایک عظیم سائنسدان

حضرت امام جعفر صادقؓ کا سائنسی اور علمی اندازِ فکر.....

تلخیص سمعیہ علوی......32

مٹی کا سفر.....

بی بی جی کا فلسفہ سارے فلسفوں سے انمول تھا۔ اگر علم کو کتابوں سے دور کر دیا جائے تو بی بی جی سب سے پڑھی لکھی تھیں۔

79

ڈاکٹر نگہت نسیم.............79

سائنس، نفسیات، معاشرت، ادب

91

لفظ شکریہ زیادہ سے زیادہ استعمال کیجیے.....

آداب اور شائستگی کا اظہار ماحول خوشگوار بناتا ہے۔

صنان انصاری...67

کیا آپ اچھے باس بننا چاہتے ہیں......

ہر ایک سے عزت سے پیش آئیں۔

97.... ❖❖❖

یہ کروں، وہ کروں، کیا کروں، کیا نہ کروں.....؟

کچھ لوگ بروقت یہ فیصلہ نہیں کر پاتے، کہ انہیں کیا کرنا چاہیے۔

محمد جنید....109

نیویارک کا پادری اور کنگشی کے مسلمان.....

جمعہ کی نماز امام کی قیادت میں اس چرچ میں ادا کی جاتی ہے۔

مہمان کالم.... عظیم ایم میاں.... 55

داخلے جاری ہیں۔

جستہ جستہ .... فکاہیہ کالم 189

خواتین، نوجوان، بچے

حادثہ ہو تو حواس قائم رکھیں۔

سویرا فلک...75

بچوں کی غیر نصابی سرگرمیاں۔

بچوں کو اپنے مشغلے کے لیے بھی وقت نکالنا چاہیے۔

نائلہ رحمن..77

نئے مہمان کو خوش آمدید کہیے۔

ارم پروین عباس....71

قدرتی حسن کی تازگی۔

صدف قمر...151

بال بھی غذا اور توجہ چاہتے ہیں۔

153.... ❖❖❖

156

بچوں کا مساج اور غسل.... توجہ اور احتیاط کے ساتھ کریں....

156.... ❖❖❖

صحت مند زندگی

123

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟

زبیر الدین....123

پیٹ اور کمر متناسب بنائیے......

وزن میں کمی کے لیے بہترین ہفتہ وار ورزشیں....

افشین لودھی....127

کچن کی صفائی اور حفظان صحت کے اصول۔

ایک جائزے کے دوران معلوم ہوا کہ کچن میں باتھ روم سے بھی زیادہ جراثیم پائے گئے۔

147

147.... ❖❖❖

زیتون ..... روغن زیتون ورم دور کرتا ہے، جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

م الف خان مظاہر....131

آلو..... دبلے پتلے جسم کو فربہ کرنے میں بہت مفید ہے۔

خالدہ فرید....133

پودینہ

غذا کے ساتھ شفا بھی 135

شیخ الاسلام

حضرت بہاالدین زکریا ملتانیؒ

محمد اقبال جیلانی

37

آسیب تال

89

راشد نذیر

گیارہویں قسط

ابا جان

99

شاہکار افسانہ

ڈاکٹر طاہر مسعود

عقل حیران ہے! سائنس خاموش ہے

کشش ثقل سے آزاد لوگ

10

یہ ہے پاکستان

شہرِ خموشاں مکلی

175

شوگر اور صحت مند زندگی

121

مستقل عنوانات

16- حق الیقین..... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

41- شرح لوح وقلم..... خواجہ شمس الدین عظیمی

47- کیفیاتِ مراقبہ.....

113- سائنس کارنر Q&A..... ڈاکٹر جمیل احمد صدیقی

115- یوگا سب کے لیے..... ❖❖❖

116- ریکی پریکٹس..... ❖❖❖

143- دسترخوان..... فلک ناز

149- جلد اور بالوں کے مسائل..... حکیم عادل اسمٰعیل

159- گلشن کو خدا حافظ..... ❖❖❖

163- سوہے یہ بھی آدمی..... ❖❖❖

165- قرآنی انسائیکلوپیڈیا..... ادارہ

171- ربع صدی پہلے..... ادارہ

179- عالم امروز..... احسن عظیم محامد

184- میری پسندیدہ کتاب..... ❖❖❖

186- قندِ سخن .... مرتبہ: عامر غنی

193- انعامی مقابلوں کے نتائج..... ❖❖❖

195- بچوں کا روحانی ڈائجسٹ .... محمد نبیل عباسی

201- معلوماتِ عالم..... ❖❖❖

203- محفل مراقبہ..... ❖❖❖

211- افق..... ❖❖❖

217- روحانی ڈاک..... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

❖❖❖

WWW.PAKSOCIETY.COM

ارشاد باری تعالیٰ ہے: اور دنیا کی یہ زندگانی تو محض کھیل تماشہ ہے، البتہ آخرت کے گھر کی زندگی ہی حقیقی زندگی ہے، کاش! یہ جانتے ہوتے۔ (سورۂ عنکبوت:64)

اور دنیاوی زندگانی تو کچھ بھی نہیں بجز لہو ولعب کے، اور دار آخرت متقیوں کے لئے بہتر ہے، کیا تم سوچتے سمجھتے نہیں۔ (سورۂ انعام:32)

مال اور بیٹے تو دنیا کی زندگی کی (رونق و) زینت ہیں اور نیکیاں جو باقی رہنے والی ہیں وہ ثواب کے لحاظ سے تمہارے پروردگار کے ہاں بہت اچھی اور امید کے لحاظ سے بہت بہتر ہیں۔ (سورۂ کہف:46)

دنیا کی زندگی کی مثال مینہ کی سی ہے کہ ہم نے اس کو آسمان سے برسایا۔ پھر اس کے ساتھ سبزہ جسے آدمی اور جانور کھاتے ہیں مل کر نکلا یہاں تک کہ زمین سبزے سے خوشنما اور آراستہ ہوگئی۔ اور زمین والوں نے خیال کیا کہ وہ اس پر پوری دسترس رکھتے ہیں۔ ناگہاں رات کو یا دن کو ہمارا حکم آپہنچا تو ہم نے اس کو کاٹ (کر ایسا کر) ڈالا کہ گویا کل وہاں کچھ تھا ہی نہیں۔ (سورۂ یونس:24)

یہ تو دنیا کی زندگی میں مست ہوگئے حالانکہ دنیا آخرت کے مقابلے میں نہایت حقیر پونجی ہے۔ (سورۂ رعد:26)

کیا تم آخرت کے عوض دنیا کی زندگانی پر ہی ریجھ گئے ہو، سنو! دنیا کی زندگی تو آخرت کے مقابلے میں یونہی سی ہے۔ (سورۂ توبہ:38)

اور دنیا کی زندگی تو دھوکے کا سامان ہے۔ (سورۂ آل عمران:185)

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

آخرت کے مقابلے میں دنیا کی مثال ایسے ہے جیسے تم سے کوئی شخص اپنی انگلی سمندر میں ڈبوئے تو پھر دیکھو کہ وہ کتنا پانی اپنے ساتھ لاتی ہے۔ (صحیح مسلم)

رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں:

دنیا سے میرا بھلا کیا ناطہ! میری اور دنیا کی مثال تو بس ایسی ہے جیسے کوئی مسافر کسی درخت کی چھاؤں میں گرمیوں کی کوئی دوپہر گزارنے بیٹھ جائے۔ وہ کوئی پل آرام کرے گا تو پھر اُٹھ کر چل دے گا!۔ (مسند احمد)

ترمذی میں سہل بن عبداللہؓ کی روایت میں رسول اللہ ﷺ فرماتے ہیں:

یہ دنیا اللہ کی نگاہ میں مچھر کے پر برابر بھی وزن رکھتی تو کافر کو اس دنیا سے وہ پانی کا ایک گھونٹ بھی نصیب نہ ہونے دیتا۔ (ترمذی)

ترمذی میں ان ہی کی ایک روایت یوں آئی ہے کہ:

میں رسول اللہ ﷺ کا ہم رکاب تھا کہ آپ ﷺ نے ایک مردہ بکری کے پاس ہمیں روک لیا۔ فرمایا:

کیا تم اسے دیکھ رہے ہو۔ یہ اپنے مالکوں کی نظر میں کتنی بے کار اور بے وقعت ہوئی کہ وہ اسے یوں پھینک گئے.... صحابہ کرامؓ نے عرض کی: اللہ کے رسول ﷺ یہ بے قیمت تھی تو گھر والوں نے یوں پھینک دی۔ تب آپ ﷺ نے فرمایا: تو پھر سنو دنیا اللہ کی نظر میں اس سے بھی زیادہ بے وقعت ہے جتنی اس گھر والوں کے لیے یہ مردہ بکری۔ (ترمذی)

WWW.PAKSOCIETY.COM

انسان کی تمام ضروریات کے واحد کفیل اللہ تعالیٰ ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے وعدہ کیا ہے کہ وہ رازق ہیں۔ وہ بہرحال رزق پہنچاتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اپنی مرضی سے پیدا کرتے ہیں، جب تک وہ چاہتے ہیں آدمی زندہ رہتا ہے اور جب وہ نہیں چاہتے تو آدمی سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں بھی زندہ نہیں رہ سکتا، لیکن بہت عجیب بات ہے کہ آدمی یہ سمجھ رہا ہے کہ میں اپنے اختیار سے زندہ ہوں اور معاشی سلسلہ میرے اپنے اختیار سے قائم ہے۔

اسی موضوع پر گفتگو کے دوران ایک مرتبہ حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے فرمایا:

کسان جب کھیتی کاٹتا ہے تو جھاڑو سے ایک ایک دانہ سمیٹ لیتا ہے اور جو دانے خراب ہوجاتے ہیں یا گھن کھائے ہوئے ہوتے ہیں ان کو بھی اکھٹا کر کے جانوروں کے آگے ڈال دیتا ہے۔ جس زمین پر گیہوں بالوں سے علیحدہ کر کے صاف کیا جاتا ہے وہاں اگر آپ تلاش کریں مشکل سے چند دانے نظر آئیں گے لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی مخلوق پرندے اربوں اور کھربوں کی تعداد میں دانہ چگتے ہیں۔ ان کی غذا ہی دانہ ہے تو یہ معمہ حل نہیں ہوتا کہ کسان تو ایک دانہ نہیں چھوڑتا، ان پرندوں کے لیے کوئی مخصوص کاشت نہیں ہوتی پھر یہ پرندے کہاں سے کھاتے ہیں۔ حضور قلندر بابا اولیاءؒ نے اپنی بات جاری رکھتے ہوئے فرمایا کہ

پرندوں کا غول جب زمین پر اس ارادے سے اترتا ہے کہ ہمیں یہاں دانہ چگنا ہے، اس سے پہلے کہ ان کے پنجے زمین پر لگیں قدرت وہاں دانہ پیدا کردیتی ہے۔ اگر پرندوں کی غذا کا دارومدار حضرت انسان یعنی کسان پر ہوتا تو سارے پرندے بھوک سے مرجاتے۔

دوسری مثال حضور بابا صاحبؒ نے یہ ارشاد فرمائی کہ چوپائے بہرحال انسانوں سے بہت بڑی تعداد میں زمین پر موجود ہیں۔ بظاہر وہ زمین پر اُگی ہوئی گھاس کھاتے ہیں، درختوں کے پتے چرتے ہیں لیکن جس مقدار میں گھاس اور درختوں کے پتے وہ کھاتے ہیں زمین پر کوئی درخت نہیں رہنا چاہیے۔ قدرت ان کی غذا کی ضرورت پوری کرنے کے لیے اتنی بھاری تعداد میں درخت اور گھاس پیدا کرتی ہے کہ چرندے سیر ہو کر کھاتے رہتے ہیں۔ گھاس اور پتوں میں کمی واقع نہیں ہوتی، یہ ان درختوں اور گھاس کا تذکرہ ہے جس میں انسان کا کوئی تصرف نہیں ہے قدرت اپنی مرضی سے پیدا کرتی ہے۔ اپنی مرضی سے درختوں کی پرورش کرتی ہے اور اپنی مرضی سے انہیں سرسبز وشاداب رکھتی ہے۔

یہ اللہ تعالیٰ کی نشانیاں ہیں جو زمین پر پھیلی ہوئی ہیں۔ ہر انسان کی زندگی میں دو چار واقعات ایسے ضرور پیش آتے ہیں جن کی وجہ کوئی عملی، عقلی، سائنسی توجیہہ پیش نہیں کرسکتا۔ انہونی باتیں ہوتی رہتی ہیں، آدمی اتفاق کہہ کر گزرتا رہتا ہے حالانکہ کائنات میں کسی اتفاق، کسی حادثہ کو کوئی دخل نہیں ہے۔ استغناء اور یقین میں جو بنیادی باتیں ہیں، وہ یہ ہیں کہ انسانی زندگی میں ایسے واقعات پے درپے صادر ہوتے ہیں جن واقعات کی وہ کوئی توجیہہ پیش نہ کرسکے اور نہ ہی ان واقعات کے صدور میں اس کی کوئی عملی جدوجہد اور کوشش شامل ہو۔ غور طلب بات ہے کہ ماں کے پیٹ میں بچہ غذا حاصل کرتا ہے اور اس غذا سے مسلسل اور متواتر اعتدال کے ساتھ توازن کے ساتھ پرورش پاتا رہتا ہے۔

یہاں یہ بات بھی عجیب ہے کہ بچے کو غذا پہنچانے کا جو ذریعہ ہے یعنی ماں، اس ذریعے کو

WWW.PAKSOCIETY.COM

بھی غذا پہنچانے میں کوئی ذاتی اختیار حاصل نہیں ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد بچے کو غذا فراہم کرنے کا طریقہ یکسر بدل جاتا ہے۔ وہی خون جو بچے کو ماں کے پیٹ میں براہ راست منتقل ہو رہا ہے اب دوسرا صاف شفاف طریقہ اختیار کرتا ہے اور یہی خون ماں کے سینے میں بہترین دودھ بن جاتا ہے۔ یہ بات پھر اپنی جگہ اہم ہے کہ خون دودھ کیسے بنا، کس نے بنایا، اس میں آدمی کا کون سا اختیار کام کر رہا ہے۔

اس کے بعد بچہ دودھ کی منزل سے ذرا آگے بڑھتا ہے تو اسے دودھ کی مناسبت سے کچھ بھاری غذاؤں کی ضرورت پیش آتی ہے۔ ان بھاری غذاؤں کو چبانے اور پیسنے کے لیے قدرت دانت فراہم کرتی ہے۔ دنیا میں کون سا ایسا علم ہے، ایسی کون سی سائنس ہے، ایسا کونسا بندہ ہے جو اپنے ارادے اور اختیار کے ساتھ ایسا کر سکے۔ جیسے جیسے بچے کی نشو و نما بڑھتی ہے اور بچے کے جسمانی نظام کو بھاری اور قوت بخش غذاؤں کی ضروری پیش آتی ہے، اس کی آنتیں، معدہ اور دوسرے اعضاء اسی مناسبت سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ عقل و شعور کے پاس ایسا کون سا علم ہے جس علم کی بنیاد پر وہ اللہ تعالیٰ کی بنائی ہوئی مشین کی نقالی کر سکے یعنی وہ آنتیں بنا دے، معدہ بنا دے، دل پھیپھڑے تخلیق کر دے۔ چونکہ غذاؤں میں کثافت ہے اور یہ غذائیں وہ غذائیں نہیں ہیں جن غذاؤں کو اللہ تعالیٰ نے لطیف کہا ہے تو ان غذاؤں سے نکلی ہوئی کثافت کے اخراج کا بھی اہتمام ہے۔ آدمی اگر اپنے اندر خود اپنی مشین کا معائنہ کرے تو اس پر بات پوری طرح واضح ہو جاتی ہے کہ انسانی زندگی میں انسانی اختیار کو اور انسانی علم کو کوئی دخل نہیں ہے۔

بنیادی ضروریات میں سب سے اہم پانی، ہوا، دھوپ، چاند کی چاندنی شامل ہیں۔ اگر انسان اپنی ضروریات کا خود کفیل ہے تو اس کے پاس ایسی کون سی طاقت ہے، ایسا کون سا علم ہے کہ وہ دھوپ کو حاصل کر سکے، پانی کو حاصل کر سکے۔

زمین کے اندر اگر پانی کے سوتے خشک ہو جائیں تو انسان کے پاس ایسا کون سا علم ہے، طاقت ہے، عقل ہے کہ وہ زمین کے اندر پانی کی نہریں جاری کر دے۔ یہی حال ہوا کا ہے، ہوا اگر بند ہو جائے، اللہ تعالیٰ کا نظام، وہ نظام جو ہوا کو تخلیق کرتا ہے اور ہوا کو گردش میں رکھتا ہے اس بات سے انکار کر دے کہ ہوا کو گردش نہیں دینی تو زمین پر موجود اربوں کھربوں مخلوق تباہ ہو جائے گی، برباد ہو جائے گی۔

یہ کیسی بے عقلی اور ستم ظریفی ہے کہ بنیادی ضروریات کا جب تذکرہ آتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ ہمارا اس پر کوئی اختیار نہیں ہے اور جب روٹی، کپڑے اور مکان کا تذکرہ آتا ہے تو ہم کہتے ہیں کہ اگر ہم اپنا اختیار استعمال نہ کریں تو یہ چیزیں ہمیں کیسے فراہم ہوں گی۔ ان معروضات سے منشاء یہ ہرگز نہیں ہے کہ انسان یہ سمجھ کر کہ میں بے اختیار ہوں ہاتھ پیر توڑ کر بیٹھ رہے، اس کے اعضاء منجمد ہو جائیں.. منشاء صرف یہ ہے کہ زندگی میں ہر عمل اور ہر حرکت کو منجانب اللہ سمجھا جائے۔ جدوجہد اور کوشش اس لیے ضروری ہے کہ اعضاء منجمد نہ ہو جائیں، آدمی اپاہج نہ ہو جائیں۔

آدمی جس مناسبت سے جدوجہد کرتا ہے، جس مناسبت سے عملی اقدامات کرتا ہے، بے شک اسے وسائل بھی اسی مناسبت سے نصیب ہوتے ہیں، لیکن اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ قانون قدرت پر اسے دسترس حاصل ہو گئی ہے۔ قانون یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کے لیے زمین، آسمان اور زمین کے اندر جو کچھ ہے سب کا سب مسخر کر دیا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کی اس تسخیر کو صرف اور صرف مادی حدود میں استعمال کیا جائے اور دوسرا حسن طریقہ یہ ہے کہ وسائل کو اس لیے استعمال کیا جائے کہ اللہ تعالیٰ نے یہ تمام وسائل انسان کے لیے پیدا کیے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

حق الیقین

آیئے آج کی نشست میں ہم اپنی قوم کی بعض صفات کا جائزہ لیں۔

ہم سب جانتے ہیں کہ مالی اعتبار سے پاکستان کا شمار کم آمدنی والے ممالک میں ہوتا ہے۔

پاکستانی قوم کو کئی بنیادی مسائل درپیش ہیں۔ تعلیم کی کمی ہے، صحت کی سہولیات نہایت درجہ کم ہیں۔ سرکاری اور نجی اداروں میں ڈسپلن اور عوام کی خدمت کے جذبوں کا فقدان ہے۔ مگر ان سب دشواریوں اور رکاوٹوں کے باوجود پاکستانی قوم کے بے شمار باہمت افراد نے دنیا میں نہایت اعلیٰ مقام حاصل کیا۔

ہمارے ملک میں زندگی کے کسی بھی شعبہ کی تعلیم و تربیت کے لئے وافر وسائل میسر نہیں ہیں، اس کے باوجود کون سا میدان ایسا ہے جس میں ہمارے لوگوں نے نہایت اعلیٰ کامیابیاں حاصل نہیں کیں۔ کھیلوں کے شعبہ کو لیجئے۔ گلی محلے میں ٹوٹے بلّوں اور کھردری گیند سے کھیل کا آغاز کرنے والے جب پاکستان کی نمائندگی کرنے آئے تو دنیا سے اپنی عظمت تسلیم کروائی۔ ہم نے ہاکی کھیلی تو ایشین چیمپئن، عالمی چیمپئن اور اولمپک چیمپئن بنے۔ کرکٹ کھیلی تو ورلڈ چیمپئن بنے۔ اسکواش کھیلی تو عالمی چیمپئن بنتے رہنے کی تاریخ رقم کرڈالی۔ اسنوکر کھیلنے گئے تو بھی عالمی چیمپئن کا اعزاز لے کر وطن واپس آئے۔ وطن کو دفاع کے لئے ضرورت پڑی تو ایک غریب قوم نے ایٹمی قوت بن کر دشمن کے عزائم کو لگام دے ڈالی۔ فنونِ لطیفہ کے شعبہ میں آئے تو مہدی حسن، نصرت فتح علی خان جیسے ہیرے دنیا کو دیئے۔ خدمتِ خلق کے شعبہ میں آئے تو عبدالستار ایدھی اور عمران خان جیسے لوگوں کے کارناموں پر دنیا بھر سے ستائش وصول کی۔ تعلیم کے شعبہ میں آئے تو حکیم محمد سعید، ملک معراج خالد، ڈاکٹر عطاالرحمن جیسے جواہر سے دنیا بھر کو فیضیاب کیا۔

آیئے ایک چھوٹا سا تقابلی جائزہ لیتے ہیں.....

اسلامی اُمّہ میں عرب ممالک خاص طور پر سعودی عرب، کویت، متحدہ عرب امارات وغیرہ تیل کی دولت سے مالا مال ہیں۔ ان تمام ممالک میں فٹبال سے جنون کی حد تک لگاؤ پایا جاتا ہے۔ ان ممالک کی اپنی فٹبال ٹیمیں بھی ہیں۔ ظاہر ہے کہ ان ٹیموں کی تربیت کے لئے بے تحاشہ وسائل بھی فراہم کیے گئے ہوں گے۔ لیکن ان قوموں نے زبردست وسائل ہونے کے باوجود آج تک عالمی سطح پر

فٹبال کا کوئی نامور کھلاڑی پیدا نہیں کیا۔ جب کہ ہماری قوم نے نہایت محدود وسائل سے تربیت فراہم کر کے دنیا کو ظہیر عباس، میانداد، عمران خان، وسیم اکرم، اصلاح الدین، سمیع اللہ، محمد یوسف، جہانگیر خان، جان شیر خان جیسے عظیم کھلاڑی دیئے۔ ہم پاکستانیوں کی اپنے وطن سے محبت کا حال بھی عجیب ہے۔ ہماری حب الوطنی کے شاندار مظاہرے دیکھنے کے لیے ایک موقع کھیلوں کے مقابلے بھی ہیں۔ خاص طور پر جب ہماری ٹیم کا مقابلہ بھارت کی ٹیم کے ساتھ ہو رہا ہو۔ اگر پاکستان اور بھارت کا کرکٹ میچ ہو رہا ہو تو ہمارا جذبۂ حب الوطنی نہایت اعلیٰ درجوں پر ہوتا ہے۔ ایسے موقع پر ہر پاکستانی اپنی ٹیم کو جیتتا ہوا دیکھنا چاہتا ہے۔ پاکستانی ٹیم بھارت سے جیت جائے تو ہماری خوشی دیدنی ہوتی ہے۔ ہم فتح کا جشن مناتے ہیں۔ ایک دوسرے کو مبارک باد دیتے ہیں۔ خوشی میں ریلیاں نکالتے ہیں۔ مٹھائیاں بانٹتے ہیں۔ مگر کھیل آخر کھیل ہے اگر کبھی پاکستانی ٹیم بھارتی ٹیم سے ہار جائے تو ہمارے ملک کے ہر شہر، ہر قصبہ اور ہر گاؤں میں اُداسی سی چھائی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ اس معاملہ میں پوری قوم ایک ہی طرح سوچتی ہے۔ طالبعلم، کسان، تاجر، صنعتکار، گھریلو خواتین، مرد و عورت غرض ہر پاکستانی بھارتی ٹیم سے مقابلہ کے وقت جذبۂ حب الوطنی سے پوری طرح سرشار ہوتا ہے۔

لیکن بڑی عجیب بات یہ ہے کہ زندگی کے دوسرے کئی شعبوں میں اس شدت سے جذبۂ حب الوطنی کی موجودگی محسوس نہیں ہوتی، جس شدت سے کھیلوں کے مقابلہ کے وقت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک پاکستانی تاجر جو اپنی کرکٹ ٹیم کی کامیابی کے لئے بے حد جذباتی نظر آتا ہے، اپنی عملی زندگی میں اس شدت کی حب الوطنی کا مظاہرہ نہیں کرتا۔ کھیل کے میدان میں تو اس کا رول محض ایک تماشائی کا ہے، جب کہ عملی زندگی میں وہ خود ایک ایسا کھلاڑی ہے، جس کی پرفارمنس پر قوم کی کامیابی کا انحصار ہے۔ کچھ تاجر جب بیرونِ ملک ایکسپورٹ کرتے ہیں تو کبھی تو مال دکھائے گئے سیمپل سے کم معیار کا ہوتا ہے یا کبھی مقدار میں کم ہوتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ اپنے چھوٹے سے منافع کے لئے دوسری قوم سے بدعہدی کرتے وقت اس تاجر کا جذبہ حب الوطنی کہاں جاکر سوجاتا ہے؟ ہم اپنی ٹیم کے کھلاڑیوں کے بارے میں تو یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں گراؤنڈ میں اور گراؤنڈ سے باہر ہمیشہ اپنی قومی ذمہ داریوں کا احساس رہنا چاہیے۔ لیکن ہم میں سے کئی لوگ خود اپنی انفرادی زندگی میں قومی ذمہ داریوں اور جوابدہی سے خود کو بالاتر سمجھتے ہیں۔ وطن کی تعمیر و ترقی اور ایک بہتر و منظم معاشرہ کی تشکیل ہم سب کی مشترکہ ذمہ داری ہے۔ اس حوالہ سے زندگی ایک جہدِ مسلسل کا نام ہے۔ یہ جدوجہد نا صرف اپنی روٹی روزی کمانے کے لئے ہے۔ بلکہ بہتر رویوں اور پاکستانی معاشرہ میں اعلیٰ اقدار کی تشکیل اور فروغ کے لئے بھی ہونی چاہیے۔

معاشرتی زندگی میں بھی پاکستانی قوم کے متنوع مزاج اور صفات کا مظاہرہ جگہ جگہ دیکھا جاسکتا ہے۔ ایک طرف ہماری قوم کے چند افراد نے دوسروں کا خیال رکھنے اور خدمتِ خلق کے حوالے سے بے مثال کارنامے سرانجام دیئے۔ عبدالستار ایدھی نے بے سہارا لوگوں کے لئے پاکستان میں خدمتِ خلق کا ایسا نیٹ ورک قائم کردیا جس کی دنیا بھر میں مثال نہیں ملتی۔ عمران خان غریب لوگوں کو کینسر کے علاج کے لئے، جنرل جہانداد خان نے آنکھوں کے امراض کے لئے، میاں

WWW.PAKSOCIETY.COM

پرویز نے ہسپتال میں داخل مریضوں کی میزبانی کے لئے اور کئی دوسرے دردمند پاکستانیوں نے دیگر شعبوں میں وطن کے لیے شاندار خدمات سرانجام دیں تو دوسری طرف یہ بھی ہمارا مشاہدہ ہے کہ کوئی شخص سڑک پر زخمی پڑا ہوا ہوتا ہے اور وہاں سے گاڑیوں میں گزرنے والے اسے نظر انداز کر کے آگے بڑھ جاتے ہیں۔ ہم میں سے بعض لوگ بزرگوں کے مزارات پر تو بڑی بڑی رقموں کے لنگر تقسیم کروادیتے ہیں لیکن اپنے قریبی عزیزوں اور پڑوسیوں کی مدد کو نہیں آتے۔ ایک غور طلب امر یہ بھی ہے کہ پاکستانیوں کا شمار دنیا میں سب سے زیادہ خیرات وعطیات کرنے والی قوموں میں ہوتا ہے لیکن اس کے باوجود ہمارے ملک میں غربت کے سفاکانہ مظاہرے عام ہیں۔ یہ بڑا عجیب تضاد ہے۔ جس کا مظاہرہ ہمارے معاشرہ میں آئے دن ہوتا رہتا ہے۔

مذہبی حوالے سے بھی اپنے معاشرہ کا مطالعہ دلچسپی سے خالی نہیں ہے۔

اسلام دین فطرت ہے۔ اللہ تعالیٰ کے آخری نبی حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پر اللہ کی آخری کتاب قرآن کا نزول ہوا۔ آپ علیہ الصلوٰۃ والسلام نے قرآن پر مکمل طور پر عمل کر کے رہتی دنیا تک کے لئے ایک نہایت شاندار قابلِ تقلید نمونہ فراہم کردیا۔ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات نوعِ انسانی کو فلاح اور کامرانی عطا کرتی ہیں۔ یہ تعلیمات اللہ کی نشانیوں میں تفکر اور ریسرچ کی ترغیب دیتی ہیں۔ علم کے حصول کو لازم قرار دیتی ہیں۔ حکمرانوں کو عوام کے حقوق کا پابند بناتی ہیں تو عوام کو اولوالامر کا پابند کر کے حکومت اور عوام کے درمیان اعتماد اور تعاون کا راستہ فراہم کرتی ہیں۔ ان تعلیمات کی بدولت معاشرہ کو نظم وضبط ملتا ہے۔ گھر، محلہ، شہر، مملکت ہر جگہ لوگوں کے حقوق محفوظ ہوتے ہیں۔ مملکت کی اکثریتی آبادی اور اقلیتی آبادی کو تحفظ اور یکساں بنیادی حقوق فراہم ہوتے ہیں۔ تعاون اور خیر خواہی پر مشتمل جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات کے ذریعہ انسان حقوق اللہ اور حقوق العباد سے آگاہی حاصل کرتا ہے، اسے یہ بھی علم ہوتا ہے کہ حقوق العباد کی ادائیگی کس قدر ضروری ہے۔ رسولِ اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات اللہ تعالیٰ کی عبادت کے طریقے سکھاتی ہیں، ساتھ ہی انسانوں کے مابین معاملات کی درست انجام دہی کا حکم دیتی ہیں۔

لیکن ہمارا حال کیا ہے؟..... ہم میں سے بہت سے لوگوں نے اسلام کو پوری زندگی پر ایک مکمل ضابطۂ حیات کے طور پر نافذ کرنے کے بجائے مخصوص ظاہری وضع قطع سے منسلک کردیا ہے۔ بعض لوگوں کا تو سارا زور محض ظاہری وضع قطع پر ہے۔ ان کی جانب سے قرآن پاک میں درج سینکڑوں احکامات کی تعمیل اور بطورِ خاص معاملات کی درستگی کے لئے کوئی تبلیغ، کوئی کوشش نظر نہیں آتی۔ بعض مذہبی لیڈر پاکستانی معاشرہ کی اصلاح کا حل یہ تجویز کرتے ہیں کہ اسمبلی میں کسی بل یا حکومتی آرڈر کے ذریعہ نفاذِ اسلام کا کام کرلیا جائے۔ ان کے خیال میں ایسا کرلینے سے ملک کے تمام مسائل حل ہوجائیں گے۔

اب یہاں اس بات کا جائزہ لینا بھی ضروری ہے کہ محض قوانین کے نفاذ سے ہی مطلوبہ درجہ تک اصلاح ہوسکتی ہے۔

کیا ملاوٹ کے خلاف ہمارے ملک میں قوانین موجود نہیں ہیں؟..... ان قوانین کی موجودگی نے اس معاشرہ کو ملاوٹ سے پاک کردیا ہے؟..... رشوت کے خلاف قوانین موجود نہیں ہیں؟..... لیکن کیا ان قوانین کے باوجود ملک میں رشوت کا بازار گرم نہیں ہے؟..... یہ بات ہمیشہ ذہن نشین رہنی چاہیے کہ محض کسی قانون کا نفاذ معاشرہ کی اصلاح کا سبب نہیں بن سکتا۔

کفارِ مکہ نے ایک مرتبہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کو پیشکش کی کہ ہم آپ کو اپنا حکمران تسلیم کرلینے کے لئے تیار ہیں۔ اگر محمد صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ پیشکش قبول فرمالیتے تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم معاشرہ پر اپنے قوانین نافذ کرواسکتے تھے لیکن آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے یہ پیشکش قبول نہیں کی تھی۔

اصلاحِ احوال کے لئے نفوذ کی اعلیٰ ترین صلاحیت حاصل ہوئے بغیر محض کسی قانون کے نفاذ سے معاشرہ کے اعتقادات اور حالت میں تبدیلی لانا ممکن نہیں ہے۔

ہمارے قومی مسائل کا بنیادی سبب یہ ہے کہ ہم میں سے اکثر محض زبان سے اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا نام لیتے ہیں۔ لیکن ہم نے اپنی عملی زندگی میں قرآنی احکامات کے عملی نفوذ سے لاتعلقی اختیار کر رکھی ہے۔ پاکستان مملکت خداداد ہے۔ اس ملک کو اللہ تعالیٰ نے بے شمار وسائل سے نوازا ہے۔ پاکستانی قوم دنیا کی ایک نہایت باصلاحیت قوم ہے۔ ضرورت اس بات کی ہے کہ اس قوم کی صلاحیتوں سے ٹھیک طرح کام لیا جائے۔ پاکستانی قوم کی اعلیٰ تربیت اور اصلاح کے لئے جس قسم کا پروگرام درکار ہے وہ ہمیں صرف اور صرف قرآنِ پاک اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات سے مل سکتا ہے۔

ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے ملک وقوم کی تعمیر وترقی اور اصلاح احوال کے لیے قرآن پاک کی آیات کو اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات کو صحیح طور پر سمجھنے کی کوشش کریں۔ قرآن پر عمل انسان کی انفرادی اور اجتماعی زندگی کو آسان، خوشحال اور محفوظ بناتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا وعدہ ہے۔

ترجمہ: لوگو! تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے روشن دلیل آچکی ہے اور ہم نے تمہاری طرف ایسی روشنی بھیج دی ہے جو صاف صاف راستہ دکھانے والی ہے۔ اب جو لوگ اللہ کی بات مان لیں گے اور اس کی پناہ ڈھونڈیں گے، ان کو اللہ اپنی رحمت اور اپنے فضل وکرم کے دامن میں لے لے گا اور اپنی طرف آنے کا سیدھا راستہ ان کو دکھادے گا۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

WWW.PAKSOCIETY.COM

اسلامی مکاتبِ فکر میں ہم آہنگی کے لیے مرکز قائم کیا جائے!

خادم الحرمین شاہ عبداللہ بن عبدالعزیز کا اسلامی سربراہ کانفرنس سے خطاب

خادم حرمین شریفین اور سعودی عرب کے فرمانروا شاہ عبداللہ بن عبدالعزیز نے مکہ مکرمہ میں گزشتہ رمضان المبارک کی لیلۃ القدر کے موقع پر منعقدہ او آئی سی کے اسلامی سربراہی اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے مسلمانوں کے درمیان اتفاق و اتحاد کی ضرورت پر زور دیتے ہوئے کہا کہ مسلمانوں کے درمیان انتشار کی موجودگی اور اتحاد و بھائی چارے کے فقدان نے فرزندان اسلام کا خون ارزاں کر دیا ہے۔ مسلمان جزوی اور فروعی اختلافات سے بالاتر ہو کر باہمی اتحاد، اخوت اور یکجہتی کو فروغ دیں۔ انہوں نے عالم اسلام پر اپنی صفوں میں اتحاد پیدا کرنے کی ضرورت پر زور دیا اور کہا کہ سعودی عرب، عالم اسلام کی تاریخ اور اس کے عزت و افتخار کے لیے کام کرنے والے ممالک کے شانہ بشانہ کھڑا ہو گا۔ خادم الحرمین الشریفین نے کانفرنس کے شرکاء کو بتایا کہ میں مختلف اسلامی مکاتب فکر کے درمیان ہم آہنگی اور یگانگت کے فروغ کے لیے ریاض میں ایک ایسے مرکز کے قیام کی تجویز پیش کرتا ہوں، جہاں اہل اسلام کے درمیان موجود مشترکہ چیزوں پر مکالمہ کیا جائے۔ انہوں نے کہا کہ جنرل سیکرٹریٹ اور وزارتی کاؤنسل کی منظوری سے مجوزہ مرکز کے ارکان کا انتخاب اسی اسلامی سربراہ کانفرنس سے کیا جا سکتا ہے۔ خادم الحرمین کی اس تجویز کو اسلامی سربراہ کانفرنس کے مندوبین میں پسندیدگی اور تائید حاصل ہوئی ہے۔ مندوبین کا کہنا تھا کہ یہ ایک تاریخی اعلان ہے، اس مرکز کا قیام وقت کی ضرورت ہے، ماضی میں اس طرح کا کوئی قدم نہیں اٹھایا گیا، یہ ایک جرأتمندانہ قدم ہے جو شاہ عبداللہ جیسا کوئی لیڈر ہی اٹھا سکتا ہے۔ خادم الحرمین کی اس تجویز سے ان ملکوں کو بطور خاص فائدہ پہنچے گا جہاں مختلف اسلامی مکاتبِ فکر اور فرقوں کے درمیان کشیدگی اور دوریاں پائی جاتی ہیں۔

اجتماعی افلاس ہمارا مقدر نہیں!

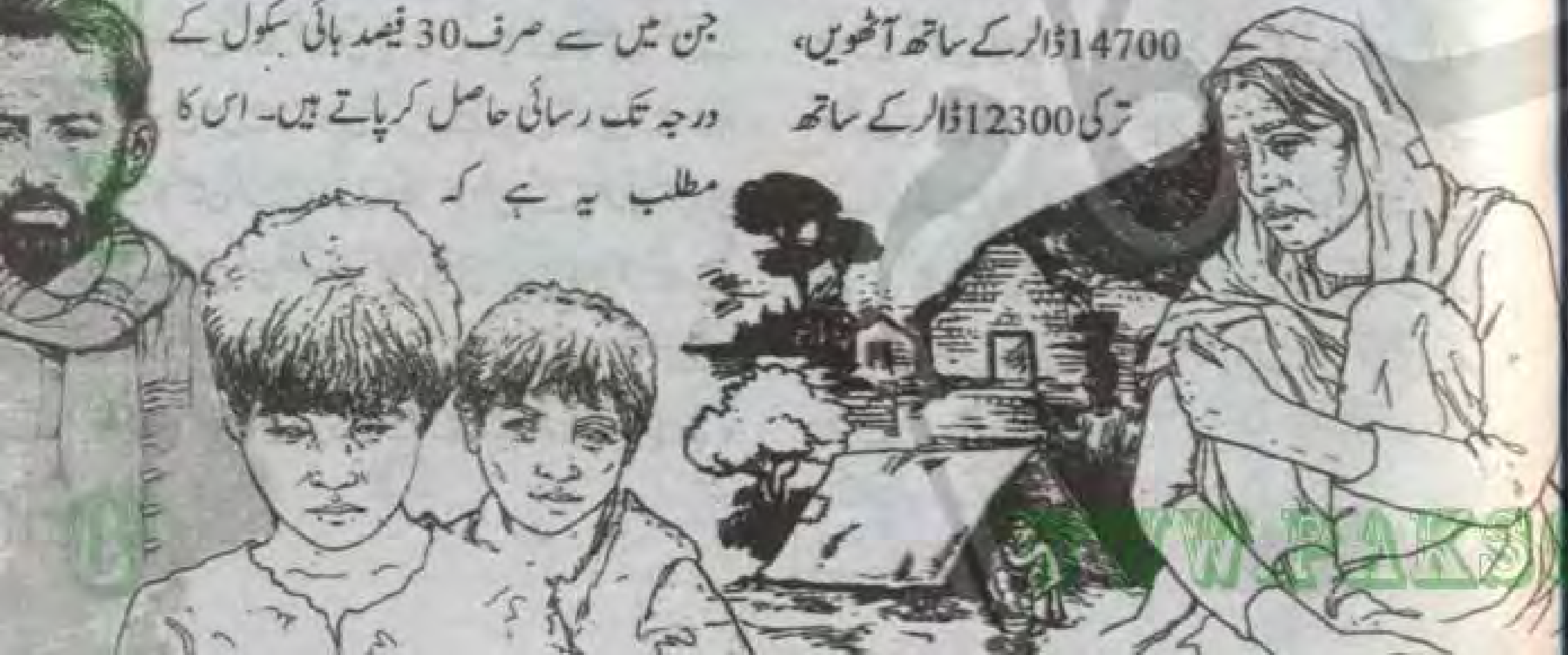
یہ گزشتہ 6 عشروں میں کی گئیں ہماری اجتماعی غلطیوں کا شاخسانہ ہے!

جمیل احمد خان

پاکستان کا وسیع و عریض خطہ قدرتی حسن اور معدنی دولت سے مالا مال ہے۔ برفانی چوٹیوں سے سرفراز کہسار، سرسبز وادیاں، چشمے، دریا، جھیلیں، میدان، سمندر شہر قصبے اور دیہات ہمیں مسلسل خوشحالی کا پیغام دے رہے ہیں۔ لیکن مقتدر طبقے کی عاقبت نااندیشی اور بے رحمی کے باعث آزادی کو چھ دہائیاں گزرنے کے باوجود آج بھی وطن عزیز کے کروڑوں افراد خطِ افلاس سے نیچے زندگی گزار رہے ہیں۔

عالمی ادارے فوربز کی ایک رپورٹ جو فروری 2012ء میں منظر عام پر آئی تھی، کے مطابق قطر دنیا کے امیر ترین مسلمان ممالک میں سرفہرست ہے جبکہ پاکستان اس فہرست میں 19 ویں نمبر پر ہے۔ فہرست کے مطابق قطر 79000 امریکی ڈالر فی کس سالانہ آمدنی کے اعتبار سے پہلے، برونائی 51600 ڈالر کے اعتبار سے دوسرے، عرب امارات 49600 ڈالر کے ساتھ تیسرے، کویت 48900 ڈالر کے ساتھ چوتھے، بحرین 40300 ڈالر کے ساتھ پانچویں، عمان 25600 ڈالر کے ساتھ چھٹے، سعودی عرب 24200 ڈالر کے ساتھ ساتویں، ملائیشیا 14700 ڈالر کے ساتھ آٹھویں، ترکی 12300 ڈالر کے ساتھ نویں، ایران 10600 ڈالر کے ساتھ دسویں، تیونس 9400 ڈالر کے ساتھ گیارہویں، الجزائر 7300 ڈالر کے ساتھ بارہویں، مصر 6200 ڈالر کے ساتھ تیرہویں، اردن 5400 ڈالر کے ساتھ چودھویں، شام 4800 ڈالر کے ساتھ پندرہویں، انڈونیشیا 4200 ڈالر کے ساتھ سولہویں، عراق 3800 ڈالر کے ساتھ سترہویں، یمن 2700 ڈالر کے ساتھ اٹھارہویں، پاکستان 2500 ڈالر کے ساتھ انیسویں، سوڈان 2300 ڈالر کے ساتھ بیسویں جبکہ بنگلہ دیش 1700 ڈالر فی کس سالانہ آمدنی کے اعتبار سے اکیسویں نمبر پر ہے۔

پاکستان میں جاری شبِ غربت کا یہ عالم ہے کہ 6 عشرے گزر جانے بعد بھی شرح خواندگی 60 فیصد سے کم ہے۔ ایک جائزہ کے مطابق غربت کے باعث تقریباً 70 فیصد بچے پرائمری اسکولوں میں داخلہ لیتے ہیں، جن میں سے صرف 30 فیصد ہائی سکول کے درجہ تک رسائی حاصل کر پاتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ



WWW.PAKSOCIETY.COM

پاکستان کے تقریباً ایک تہائی بچے زندگی بھر اسکول میں قدم ہی نہیں رکھتے۔ پاکستان میں 22 فیصد شہریوں کی روزانہ آمدن ایک ڈالر سے بھی کم ہے جبکہ 60 فیصد شہریوں کی روزانہ آمدن 2 ڈالر سے کم ہے۔ سرکاری طور پر خط غربت سے نیچے آبادی کی شرح 44 فیصد تسلیم کی جاتی ہے۔ صرف 20 فیصد شہریوں کو پینے کے صاف پانی تک رسائی حاصل ہے۔ ملک میں تعلیم، علاج معالجے، سفر، تفریح کی سہولتیں ناگفتہ بہ ہیں۔

پاکستان ایک زرعی ملک ہونے کے باوجود اکثر اپنی آبادی کی خوراک کی ضروریات پوری کرنے سے قاصر رہتا ہے۔ پاکستانی معیشت کی پسماندگی غربت کے اس بحران سے جڑا ہوا مسئلہ ہے۔

ملکی معیشت کی بدحالی کی بنیادی وجہ ہماری معاشی ترجیحات ہیں۔ ہماری معیشت بُری طرح بیرونی امداد کی دست نگر ہے۔ ہمارے فیصلہ سازوں اور رائے عامہ میں یہ رجحان جڑ پکڑ چکا ہے کہ ہم ہمیشہ کے لیے دوسروں کی امداد کے سہارے ہی زندہ رہ سکتے ہیں۔

اقوام متحدہ کے سیکرٹری جنرل نے دنیا بھر میں غذائی قلت اور گرانی کے مسئلہ کو "خاموش سونامی" قرار دیا ہے کیونکہ اناج اور خوراک تیزی سے عام آدمی کی پہنچ سے باہر ہوتے جارہے ہیں، جس کا بنیادی سبب سبسڈی کے خاتمہ کی عالمی مالیاتی پالیسیاں ہیں۔ انہی پالیسیوں کا نفاذ ہمارے ملک میں بھی گزشتہ کئی برسوں سے کیا جارہا ہے۔ جبکہ عالمی اداروں کے مطابق پاکستان دنیا کے 177 غریب ترین ملکوں میں 132 ویں نمبر پر ہے جہاں آمدن کے علاوہ غربت کا تعین کرنے والے دیگر عوامل کے باعث محرومی کی ایک مایوس کن تصویر دکھائی دیتی ہے۔ حالانکہ ماہرین کے مطابق پاکستان کے اندر اتنے وسائل موجود ہیں کہ اگر انہیں عوام کی ضروریات کے لیے خرچ کیا جائے تو صرف دس سال کے اندر پاکستان سے غربت، بیماری بیروزگاری، جہالت اور محرومی کا خاتمہ ہو سکتا ہے۔

لیکن ایک تسلسل کے ساتھ کیے جانے والے غلط فیصلوں کے باعث ریاستی اداروں سے اعتماد مکمل طور پر اُٹھ چکا ہے اور سرمایہ کاری تیزی سے ملک سے باہر کا رُخ کر رہی ہے۔

یوں غربت اور بے روزگاری کی صورتحال میں مزید تشویشناک اضافے کی توقع کی جاسکتی ہے۔ اس ضمن میں جاری کردہ ایک خبر کو نہایت اہمیت دینی چاہیئے کہ پاکستان کے 54 فیصد شہریوں کو مطلوبہ مقدار میں غذا میسر نہیں ہے۔ جس کا اندازہ اس امر سے لگایا جاسکتا ہے کہ گزشتہ صدی کے آخر میں پاکستان کا ہر فرد ایک ماہ کے دوران 10.73 کلو گرام آٹا استعمال کرتا تھا، جبکہ آج ہر پاکستانی اوسطاً 7.98 کلو گرام آٹا استعمال کر رہا ہے۔ پہلے ہر پاکستانی پانچ کلو 31 گرام سبزیاں ہر ماہ استعمال کرتا تھا جبکہ اب وہ 3.82 کلو گرام سبزیاں استعمال کر رہا ہے۔ اسی طرح چاول، گھی، گوشت، چینی، پھل اور دیگر غذائی اشیاء بھی عام آدمی کی قوت خرید سے باہر ہو رہی ہیں۔

مذکورہ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ حکومت نے سرکاری سطح پر ماہانہ اجرت سات ہزار روپے مقرر کر رکھی ہے، جبکہ پاکستان میں فی فرد کی صرف غذا کا خرچہ نو ہزار پچیس روپے ماہانہ ہو چکا ہے۔ یو این او کے شعبۂ خوراک کے مطابق تیزی سے بڑھتی ہوئی غربت کی وجہ سے صرف چھبیس فیصد خاندان مہینے میں ایک بار مرغی کا گوشت یا مچھلی وغیرہ کی عیاشی برداشت کرتے ہیں، جبکہ ایک ایسا ملک جہاں ہر ہزار میں سے ایک سو پینتیس بچے طبی سہولتیں میسر نہ ہونے کی وجہ سے موت کے منہ میں چلے جاتے ہوں، وہاں علاج اور تعلیم ایک اعلیٰ عیاشی کے زمرے میں چلی گئی ہے۔

پاکستان میں 80 فیصد لوگ ڈاکٹرز سے علاج کرانے کی سکت ہی نہیں رکھتے، لہٰذا آبادی کی بڑی اکثریت قابلِ علاج بیماریوں سے ہلاک ہو رہی ہے۔

یو این او کی رپورٹ کے مطابق پاکستان کا شمار ان ممالک میں ہو رہا ہے جہاں پر بعض امیر مسلمان ممالک اپنے اثر ورسوخ کی بنا پر تیزی سے بڑے پیمانے پر زرعی اراضی خرید رہے ہیں۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق صوبہ سندھ اور صوبہ بلوچستان میں اب تک 1200.662 ایکڑ اراضی کی خریداری کی جاچکی ہے یا پھر ان متمول مسلم ملکوں کے بااثر افراد ان زمینوں کو لیز پر حاصل کر چکے ہیں۔ بلوچستان کے علاقہ میں چار کروڑ ڈالر کے عوض چالیس ہزار ایکڑ اراضی حاصل کرنے کے سودے مکمل ہو چکے ہیں۔ فوڈ پالیسی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کے مطابق کئی زرعی ممالک جن میں پاکستان بھی شامل ہے، میں زمینیں خریدنے کی گویا ایک دوڑ سی لگی ہوئی ہے۔

پاکستان کی ستر فیصد آبادی دیہاتوں میں مقیم ہے اور آبادی کے بڑھتے ہوئے بوجھ کے ساتھ ساتھ اشیائے خورد ونوشت کی قیمتوں میں اضافے نے چوراسی فیصد پاکستانیوں کو ناصرف مالی مشکلات سے دوچار کر رکھا ہے بلکہ معاشی مشکلات کی وجہ سے اسی فیصد سے زائد لوگ مختلف ذہنی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہو چکے ہیں۔ مذکورہ رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ گزشتہ چند سالوں کے دوران کھانے پینے کی اشیاء کی قیمتوں میں بے پناہ اضافے کے پیش نظر متمول مسلمان ممالک نے زراعت کے شعبے میں سرمایہ کاری کا سلسلہ شروع کیا۔ ان ممالک کے سرمایہ کار پاکستان میں جدید طریقوں سے کاشت کاری کریں گے، جس سے ناصرف آبادی کا ایک بڑا حصہ بیروزگار ہو جائے گا بلکہ پاکستان کا زرعی سیکٹر بھی بڑی حد تک غیر ملکی سرمایہ داروں کے کنٹرول میں چلا جائے گا۔ رپورٹ کے مطابق جو زمینیں پاکستانی حکمرانوں اور جاگیرداروں نے غیر ملکیوں کو ننانوے سالہ لیز یا مالکانہ حقوق پر دی ہیں، ان سرمایہ کاروں نے ان کی حفاظت کے لیے دو ارب ڈالر خرچ کرکے اپنے حفاظتی دستے بھی قائم کیے ہیں۔ اہم بات یہ ہے کہ جو ممالک پاکستان میں زرعی اور لائیو اسٹاک کے فارمز قائم کر رہے ہیں، ان کی پیداوار ہمارے ملک کے لیے نہیں بلکہ عالمی منڈی کے لیے ہوگی۔

دنیا بھر میں مالدار ممالک اور ملٹی نیشنل کمپنیاں جس تیزی سے زرعی زمینیں خرید رہی ہیں، اس سے نظر آتا ہے کہ آنے والے چند سالوں میں وہ اپنے سرمائے اور اثر ورسوخ کی بنا پر پاکستان سمیت دیگر غریب اور پسماندہ ممالک کی زرعی زمینوں کے بڑے حصے کے مالک بن جائیں گے۔ ان زمینوں کی فروخت کے خلاف دنیا کے کئی ممالک میں کسانوں نے تحریکیں شروع کر دی ہیں، تاہم پاکستان کے اندر یہ حقائق بہت کم لوگوں کو معلوم ہیں کہ ان کی زرعی زمینوں کے ساتھ کیا ہو رہا ہے۔ اندیشہ ہے کہ سرمایہ داروں کی ملی بھگت پاکستان کے کسانوں اور غریبوں کی آئندہ نسلوں کو معاشی و سماجی طور پر شدید نقصان پہنچا سکتی ہے۔

ملکی معیشت کو اس کے پیروں پر کھڑا کرنے اور مستحکم کرنے کا یہ جو طریقہ اختیار کیا جارہا ہے، کس طرح معیشت کو استحکام دے گا۔ اگر اس رجحان کو نہ روکا گیا تو پھر خدا کی عطا کردہ یہ نعمت ہم سے چھن بھی سکتی ہے۔ ہمارے ملک میں خوراک کی قلت کے اب تک جو مسائل سامنے آئے، وہ سب کے سب کرپشن اور ذخیرہ اندوزی کا نتیجہ تھے، اب خدانخواستہ اسی صورتحال نہ ہو کہ ہماری زمینوں پر پیدا ہونے والا غلہ ہمارے سامنے سے نکال کر متمول ممالک برآمد کر دیا جائے اور ہم منہ دیکھتے رہ جائیں!

WWW.PAKSOCIETY.COM

آیئے مراقبہ کرتے ہیں!

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

طالب علموں کے لیے بطور خاص

علم کیا ہے....

کسی چیز کے بارے میں جاننا، اس کی صفات کو سمجھنا، اس چیز کے دوسری اشیاء کے ساتھ تعلق سے واقفیت حاصل کرنا علم ہے۔ یہ ساری ایکٹویٹی علم ہے۔

مثال کے طور پر دودھ ایک چیز ہے۔ دودھ سے متعلق ایک علم یہ ہے کہ دودھ ایک سیال ہے۔ اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ علم کا ایک پہلو یہ ہے کہ دودھ جسم کی تعمیر کا اور توانائی کا بہت اچھا ذریعہ ہے۔

آگہی میں اضافہ ہو تو معلوم ہوتا ہے کہ دودھ سے کئی اشیاء بنتی ہیں۔ دودھ سے مکھن تیار کیا جاسکتا ہے۔ دودھ سے آبی بخارات کم کر دیئے جائیں تو کھویا تیار ہوجاتا ہے۔ دودھ کو ایک خاص طریقے سے پروسس کیا جائے تو یہ دہی میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ مختصر یہ کہ دودھ سے دہی، مکھن، پنیر، کھویا اور دیگر کئی چیزیں تیار ہوتی ہیں۔

یہی معاملہ دوسری اشیاء کے ساتھ ہے۔ ہر چیز کی ماہیت میں تھوڑی سے تبدیلی یا اس میں کسی اور چیز کی شمولیت اسے ایک مختلف وجود بنادیتی ہے۔ اسے ایک نیا شیپ عطا کر دیتی ہے۔

پانی زندگی کے لیے ناگزیر ہے۔ پیاس میں تسکین پہنچا کر جسم کو تازگی اور فرحت دیتا ہے۔ پانی میں تھوڑی سے شکر ملالی جائے تو یہ ایک توانائی بخش شربت بن جاتا ہے۔

ان مثالوں سے یہ واضح ہوتا ہے کہ چیزوں کی ساخت اور صفات کے بارے میں جاننا علم ہے۔ اس کائنات کی ہر مخلوق کو کچھ نہ کچھ علم عطا کیا گیا تاہم انسان کو حصول علم کی سب سے زیادہ استعداد عطا کی گئی ہے۔ حصول علم کی صلاحیت کے ساتھ ساتھ انسان کو قدرت نے ایک خاص نعمت سے نوازا ہے۔ یہ نعمت ہے دانش یا حکمت۔

سوال یہ ہے کہ یہ دانش یا حکمت کیا ہے....؟

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام آپکو تمام ڈائجسٹ ناولز اور عمران سیریز بالکل مفت پڑھنے کے ساتھ ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ لنک کے ساتھ ڈاؤنلوڈ کرنے کی سہولت دیتا ہے۔

اب آپ کسی بھی ناول پر بننے والا ڈرامہ آنلائن دیکھنے کے ساتھ ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ لنک سے ڈاؤنلوڈ بھی کر سکتے ہیں۔

For more details kindly visit
http://www.paksociety.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

اس سوال کا ایک نہایت مختصر جواب یہ ہو سکتا ہے کہ علم کے اچھے استعمال کا نام دانش یا حکمت ہے۔

علم کے حصول اور اس کے استعمال کے لیے قدرت کی طرف سے انسان کو خاص اہلیت عطا کی گئی ہے۔ اس مقصد کے لیے انسانی دماغ میں مختلف شعبے تخلیق کیے گئے ہیں۔ دماغ کے کسی حصے کا تعلق محسوس کرنے سے، سننے دیکھنے سے ہے تو کسی حصے کا تعلق سوچنے، سمجھنے، تجزیہ کرنے، یاد رکھنے سے ہے تو کوئی حصہ فہم و فراست سے متعلق ہے۔ انسان کی سب خواہشات، ساری سوچ بچار، تمام حرکات بلکہ زندگی کی ہر حرکت کا تعلق انسان کے دماغ سے ہے۔

مختلف ورزشوں کے ذریعہ جسم کے مسلز کو مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ یہ عمل یعنی جسمانی ورزش، فٹنس کا اور جسمانی کارکردگی کو بہتر بنانے کا ذریعہ ہے۔ اسی طرح مختلف ایکٹویٹی اور ورزشوں کے ذریعے دماغی یا ذہنی کارکردگی کو بھی بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

یہ ایکٹویٹی یا ورزشیں مختلف نوعیت کی ہیں مثال کے طور پر طالب علموں کے لیے مطالعہ کرنا اور پڑھی ہوئی باتوں کو یاد کر کے لکھنا ایک ایکٹویٹی ہے۔ میتھمیٹکس، الجبرا وغیرہ صرف پڑھ کر سمجھنا کافی نہیں ہے بلکہ سوالات حل کرنے کے لیے انہیں Step by Step لکھنے کی مشق بہت ضروری ہے۔

اسی لیے کہا جاتا ہے کہ الجبرا بائی پریکٹس۔

ایک لکھنا وہ ہے جسے تخلیقی تحریر یا Creative Writing کہا جاتا ہے. ایسی تحریروں میں قلم کار اپنے مشاہدے کی صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے خود پر بیتے ہوئے حالات یا ارد گرد کے واقعات کا جائزہ لیتا ہے اور اپنی سوچ یا فکر کے مطابق کوئی نتیجہ اخذ کرتے ہوئے اس کا اظہار کرتا ہے۔ کہانیاں، افسانے اور دیگر کئی تحریریں اسی طرح وجود میں آتی ہیں۔

اعلیٰ تخلیقی شہہ پارے علم سے زیادہ فنکارانہ صلاحیتوں اور دانش کا اظہار ہوتے ہیں

اس قسم کی سرگرمیوں میں مشاہدے کی صلاحیت بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

مشاہدے کی صلاحیت کو بہتر بنانے کے لیے دیکھی ہوئی چیزوں یا واقعات کو یاد رکھنا ضروری ہے۔ اس یادداشت کی بہتری کے لیے بعض مشقوں سے بھی مدد لی جاسکتی ہے۔ ان مشقوں اور ایکٹویٹیز سے سیکھنے اور سمجھنے کی استعداد میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان کے ذریعے ہم اپنی دماغی صلاحیتوں سے بہتر طور پر کام لے سکتے ہیں۔

مندرجہ بالا ایکٹویٹیز ایک خاص سطح تک ذہنی استعداد میں اضافہ کا ذریعہ بنتی ہیں۔

انسان نے صدیوں کی ریاضت اور تجربات کے بعد مخصوص ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کے لیے کئی مشقوں یا ایکٹویٹیز کا سراغ لگایا ہے۔ ان میں مراقبہ Meditation بھی شامل ہے۔

مراقبہ نہ صرف ذہنی سکون اور جسمانی صحت کا بہترین ذریعہ ہے بلکہ یہ فہم و فراست، دانش و بصیرت کے حصول کا ذریعہ بھی ہے۔

اپنے کثیر پہلوی فوائد کے پیش نظر مختلف شعبہ زندگی سے تعلق رکھنے والے حضرات و خواتین خصوصاً اسکول، کالج، یونیورسٹیز کے طلبہ و طالبات اور اساتذہ کرام کے لیے مراقبہ بہت زیادہ مفید ہو سکتا ہے۔

طالب علم یا استاد جتنی اور جیسی کوشش کریں اس کے مطابق وہ مراقبہ سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

جتنی اور جیسی کوشش کا مطلب یہ ہے کہ کسی بھی مقصد کو حاصل کرنے کے لیے محنت کے ساتھ اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ محنت کرتے ہوئے ہماری سمت بھی صحیح رہے۔ یعنی صحیح ڈائریکشن میں پوری کوشش کی جائے۔

زندگی میں اعلیٰ مقام ان لوگوں کے حصے میں آتا ہے جو اس کے لئے محنت اور کوشش کرتے ہیں۔ دنیا بھر میں سیلف میڈ انسانوں کے کتنے ہی واقعات اخبارات و رسائل اور کتابوں کی زینت بنتے رہتے ہیں۔ ایسے واقعات امریکہ، کینیڈا، یورپ اور دیگر مستحکم معاشروں میں ہی نہیں ہوتے ہمارے ملک پاکستان میں بھی ایسی مثالیں بکثرت موجود ہیں.... کتنے ہی افراد ہیں جنہوں نے زیرو یا بالکل نچلی سطح سے عملی زندگی کا آغاز کیا لیکن مسلسل سخت لگن، ہمت، مشکل پسندی، چیلنج قبول کرنے کی صلاحیت کے بل پر کامیابی و کامرانی حاصل کرتے چلے گئے۔ ان کا شمار ملک و قوم کے ممتاز اشخاص میں ہونے لگا۔ میرے ذاتی دوستوں میں بھی ایسے کئی افراد شامل ہیں۔

زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے ایک صفت ضرور اختیار کرنی چاہئے اور وہ ہے مشکل پسندی اور چیلنج قبول کرنے کی صفت۔ تن آسانی، سستی، کاہلی سے بچئے۔ اگر سانپ سیڑھی کے کھیل سے مثال دی جائے تو مشکل پسندی اور چیلنج قبول کرنا سیڑھی ہے جبکہ تن آسانی سستی، کاہلی سانپ ہیں جو بڑھتی ہوئی گوٹ کو بہت نیچے گرادیتے ہیں۔

کامیاب زندگی اور معاشرہ میں اعلیٰ مقام کا عزم کیجئے

آپ آج طالبعلم ہیں....؟ آپ کا تعلق متوسط طبقہ سے بھی ہو سکتا ہے، امیر طبقہ سے یا غریب طبقہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کا موجودہ خاندانی پس منظر یا معاشی اسٹیٹس جو بھی ہو آپ اپنے لئے ایک کامیاب زندگی اور معاشرے میں اعلیٰ مقام کا عزم کیجئے۔

میرے اسکول کا ایک ساتھی تھا، اس کے والد کراچی کے صنعتی علاقے سائٹ میں ایک مل میں مزدوری کیا کرتے تھے۔ ان کی رہائش مل کے قریب قائم ایک کچی آبادی میں تھی۔ انتہائی غریب طبقہ سے تعلق رکھنے والا یہ لڑکا اسکول کے زمانے میں اپنے مستقبل کے بارے میں پرعزم تھا۔ اس نے انتہائی دشوار حالات میں سخت محنت کر کے تعلیم حاصل کی۔ اسے انجینئرنگ یونیورسٹی میں داخلہ ملا۔ تعلیم کے حصول کے بعد مختلف مراحل سے گزرتا ہوا آج وہ حکومت سندھ میں ایک بڑے عہدہ پر فائز ہے۔ میرے سامنے ایسی ایک دو نہیں کئی مثالیں ہیں۔ مہنگی مہنگی فیسوں والے بڑے نام والے اسکول، والدین کے بے جا ناز نخرے زندگی میں کامیابی کی ضمانت فراہم نہیں کرتے۔ کامیابی عزم کرنے والے اور محنت کرنے والے کو ملتی ہے۔

اپنے لئے ایک نمایاں مقام کے حصول کا عزم

WWW.PAKSOCIETY.COM

کیجئے۔ خوشحالی کی خواہش کیجئے اور اس خواہش کی تکمیل کے لئے اپنے اندر صلاحیتیں اور خوبیاں پیدا کیجئے۔

دولت کا حصول آپ کا حق ہے ۔ دولتمندی بذات خود کوئی بری چیز نہیں ہے۔ دولت پا کر غرور و تکبر اور دوسروں کو کمتر سمجھنا برا ہے ۔ دولت پرہیز گاری میں اچھی معاون ہے"۔ دولت کے حصول کی خواہش اور اس کے لئے جدوجہد کے ساتھ ساتھ اس بات کا بھی عہد کیجئے کہ آپ اپنی دولت کو اپنے اہل خانہ اور معاشرے کی بھلائیوں کے لئے استعمال کریں گے۔ دعا کیجئے کہ اللہ تعالیٰ ہمیشہ تکبر وغرور سے محفوظ رکھیں اور آپ کو عاجزی انکساری، مروت اور دوسروں کے لئے محبت کرنے والا دل عطا فرمائیں۔

مراقبہ کا ایک بہت بڑا فائدہ یہ قرار دیا جاسکتا ہے کہ مراقبہ کے ذریعے شخصیت کے مثبت عوامل میں زیادہ سے زیادہ اضافہ اور منفی عوامل میں بہت کمی کی جاسکتی ہے۔ شخصیت کے مثبت عوامل میں محبت، خیر خواہی، تعمیر، ایثار و قربانی، مثبت طرز فکر، روشن خیالی، امید، عزم و حوصلہ، بہتر یادداشت، فہم و دانش، بصیرت و حکمت شامل ہیں۔

شخصیت کے منفی عوامل میں شک، مایوسی، طمع، منفی انداز فکر، نفرت، بدخواہی، تخریب، ناامیدی، شکستہ دلی و پست ہمتی وغیرہ شامل ہیں۔ تعلیمی میدان میں کامیابی، علم سے بصیرت و دانش حاصل کرنے، معاشرہ کا ایک مفید و موثر رکن بننے، کامیاب و پُر مسرت زندگی بسر کرنے کے لئے اپنی شخصیت کو درکار اعلیٰ اوصاف سے مزین کرنے کے لئے آپ مراقبہ سے، بہت زیادہ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

علم کا حصول زندگی کے لئے بہت ضروری ہے لیکن کامیاب افراد اور کامیاب معاشروں کے لئے صرف علم کا حصول ہی مطلوب و مقصود نہیں ہے۔ بذات خود علم ایک بے کار یا کم موثر چیز بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ علم کا حصول اس وقت تک اپنا مقصد پورا نہیں کرتا جب تک اس کے ساتھ دانش و بصیرت حاصل نہ ہو۔ جس علم سے دانش و بصیرت حاصل نہ ہو اس کا کیا فائدہ۔ محض یہ جان لینا کافی نہیں کہ یہ الف ہے یہ ب ہے، یہ A ہے یہ B ہے۔ علم کی اصل افادیت اس وقت ہے کہ جب علم کا استعمال ہو۔ علم کا استعمال دانش و بصیرت کے بغیر ادھورا ہے۔ طالبعلم کو اس بات کا اہتمام کرنا چاہئے کہ اسے علم کے ساتھ ساتھ دانش و بصیرت بھی حاصل ہو۔ ایک طالبعلم کو دانش و بصیرت کے حصول میں مراقبہ مدد دے سکتا ہے۔ علم کتابوں، استاد اور مدرسہ سے حاصل کیجئے۔ دانش و بصیرت دیگر ذرائع اور طریقوں کے ساتھ ساتھ مراقبہ سے بھی حاصل کرنے کی کوشش کیجئے۔

طالبعلموں کے لیے مراقبہ

مضبوط و موثر بنیادوں پر شخصیت کی تعمیر و کردار سازی کے لئے شخصیت میں مختلف مثبت خصوصیات کی افزائش کے لئے مختلف مشقیں اور مراقبہ تجویز کئے جاتے ہیں۔ اس تمام عمل کے لئے چوبیس گھنٹوں میں سے محض چند منٹ درکار ہیں۔ ان مشقوں سے توقع ہے کہ طالبعلم نہ صرف اپنے مختلف اسباق یاد کرنے اور ذہن میں محفوظ رکھنے میں سہولت محسوس کریں گے بلکہ علم کے حصول اور ارد گرد کے ماحول سے حاصل ہونے والی اطلاعات سے دانش و بصیرت کے حصول کی صلاحیت بھی جلا پائے گی۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی زیر نگرانی مراقبہ کے بارے میں آگہی لیکچرز اور عملی تربیت کے لیے کلاسز کا جلد ہی قیام کیا جارہا ہے۔
خواہشمند حضرات و خواتین تفصیلات کے لیے
فون نمبر: 3660632

سلسلۂ عظیمیہ کا طرز تربیت:

سلسلہ عظیمیہ دیگر سلاسل طریقت کی مانند ایک روحانی درسگاہ ہے۔ سلاسل طریقت نے جتنی بھی روشنی حاصل کی ہے وہ نور نبوت اور قرآن کریم سے حاصل کی ہے۔ سلاسل طریقت کے بزرگوں نے اپنے سلسلے کے لیے اور اپنے سلسلے کے اراکین کے لیے، اپنے شاگردوں کے لیے، اپنے مریدوں کے لیے جو بھی اسباق یا طریقے مرتب کیے ہیں وہ سب بنیادی طور پر حضور ﷺ کے طرز تربیت سے حاصل کئے گئے ہیں۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کو تربیت کے طریقے اور انداز خود اللہ تعالیٰ نے سکھائے ہیں۔ اس سلسلے میں قرآن پاک میں سورہ بقرہ آیت نمبر -151- 129، سورہ آل عمران آیت نمبر 164، اور سورہ جمعہ آیت نمبر 02 بہت زیادہ غور طلب ہیں۔ جب حضرت ابراہیم علیہ السلام خانہ کعبہ کی تعمیر کر رہے تھے تو انہوں نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی کہ اے اللہ! اے ہمارے رب! ان میں، ان ہی میں سے ایک رسول مبعوث فرما جو ان کو تیری آیتیں پڑھ کر سنائے اور انہیں کتاب سکھائے اور انہیں حکمت و دانائی عطا فرمائے اور ان کا تزکیہ فرمائے۔ اس دعا کا ذکر قرآن پاک کی سورہ بقرہ میں ہے۔

ترجمہ: اے ہمارے رب! بھیج ان میں انہی میں سے ایک رسول تاکہ پڑھ کر سنائے انہیں تیری آیتیں

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و مزکّی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین، حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تلخیص روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

اور سکھائے انہیں کتاب اور دانائی کی باتیں اور ان کا تزکیہ کردے۔ بیشک تو ہی بہت زبردست (اور) حکمت والا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے دوست، اپنے نبی حضرت ابراہیم علیہ السلام کی دعا قبول فرمائی اور مکہ میں حضرت ابراہیم علیہ السلام کی اولاد میں حضرت محمد ﷺ کی ولادت ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے اس دعا کا جواب وحی کے ذریعہ بھی عطا فرمایا، جیسا کہ سورہ آل عمران آیت نمبر 164 اور سورہ جمعہ آیت نمبر 2 میں ہے:

ترجمہ: یقیناً بڑا کرم فرمایا اللہ تعالیٰ نے مومنوں پر۔ جب اس نے بھیجا ان میں ایک رسول انہی میں سے، پڑھتا ہے ان پر اللہ کی آیتیں اور پاک کرتا ہے انہیں اور سکھاتا ہے انہیں کتاب وحکمت اگرچہ وہ اس سے پہلے یقیناً کھلی گمراہی میں تھے۔

سورہ جمعہ میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

ترجمہ: وہی (اللہ) جس نے معبوث فرمایا امیوں میں ایک رسول انہی میں سے جو پڑھ کر سناتا ہے انہیں اس کی آیتیں اور تزکیہ کرتا ہے ان کا اور سکھاتا ہے انہیں کتاب اور حکمت۔ اگرچہ وہ اس سے پہلے کھلی گمراہی میں تھے۔

دیکھیے! جو کچھ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے اپنی دعا میں عرض کیا تھا اللہ تعالیٰ نے سب کا جواب ان آیات میں عطا فرمادیا ہے۔

بے شک ایمان لانے والے لوگوں پر اللہ کا بڑا کرم ہوا کہ اس نے ان میں، انہی میں سے ایک رسول بھیجا جو انہیں اس کی آیات پڑھ کر سناتے ہیں اور ان کا تزکیہ کرتے ہیں اور انہیں کتاب وحکمت سکھاتے ہیں۔

حضرت ابراہیمؑ کی دعا اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے جواب دعا کے الفاظ اور ان کی ترتیب پر توجہ سے غور کیجیے:

جب حضرت ابراہیمؑ نے دعا کی تھی تو اللہ تعالیٰ کے حضور چار گزارشات پیش کی تھیں۔ اے اللہ! (1) ان میں انہی میں سے ایک رسول معبوث فرما جو ان کو تیری آیتیں پڑھ کر سنائے، (2) انہیں کتاب سکھائے اور (3) تعلیم وحکمت عطا فرمائے اور ان کا (4) تزکیہ فرمائے۔

حضرت ابراہیمؑ کی دعا میں پہلے کتاب وتعلیم کا ذکر ہے، تزکیہ کا ذکر بعد میں ہے جبکہ جوابِ دعا میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے تزکیہ کا عمل پہلے تلقین فرمایا گیا ہے۔

جوابِ دعا والی آیات میں وحی کے الفاظ کی ترتیب انتہائی توجہ طلب ہے۔ غور سے پڑھیے:

ترجمہ: وہی (اللہ) ہے جس نے معبوث فرمایا اُمیوں میں ایک رسول اُنہی میں سے، جو پڑھ کر سناتا ہے انہیں اُس کی آیتیں اور تزکیہ کرتا ہے اُن کا اور سکھاتا ہے اُنہیں کتاب اور حکمت۔ اگرچہ وہ اس سے پہلے کھلی گمراہی میں تھے۔ (سورہ جمعہ)

یہ نبی مکرم معلم اعظم حضرت محمد ﷺ کا طریقۂ تدریس ہے۔ پہلے تزکیہ پھر تعلیم۔

یہی طریقہ تدریس حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ اور صوفیاء کرام نے اختیار کیا ہے یعنی تربیت پہلے اور تعلیم اس کے بعد۔

روحانی بزرگ اپنے وابستگان، اپنے شاگردوں، اپنے مریدین کے لیے پہلے تزکیہ کا اہتمام کرتے ہیں۔ ان کی طرز فکر کو درست کرنے کی سعی کرتے ہیں اور اس کے بعد انہیں تعلیم دینا شروع کرتے ہیں۔ یہ نکتہ بہت زیادہ اہم ہے کہ ذہن مثبت طرزوں میں سوچنے کا عادی ہو جائے گا، انسان کی سوچ میں اللہ پر توکل کا احساس حاوی ہو گا تو اس کی زندگی کے ظاہری معاملات میں نہایت آسانی کے ساتھ سدھار آتا جائے گا۔

نیت کا اخلاص:

روحانی معاملات میں سب سے زیادہ اہمیت نیت کی سچائی اور نیت کے اخلاص کی ہے۔ مرید کی تربیت کے دوران مرشد کے پیش نظر جو عمل اولیت رکھتا ہے وہ انسان کو اس بات پر آمادہ کرنا ہے کہ زندگی کے انفرادی واجتماعی معاملات میں نیت صاف رکھی جائے۔ روحانی درس گاہوں میں انسان کے باطن کو سنوارنے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ نیت کا تعلق انسان کے باطن سے ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے واضح طور پر رہنمائی فرمادی ہے:

انما الاعمال بالنیات (بخاری)

یعنی انسان کی جانب سے کیے جانے والے کاموں کے نتائج کا دارومدار انسان کی سوچ پر ہے۔ اعمال کے نتائج انسان کی طرز فکر کے مطابق مرتب ہوتے ہیں۔ بظاہر کوئی اچھا عمل سرانجام دینے والے شخص کی نیت کچھ اور ہو تو اچھا کام بھی دراصل اچھا نہیں رہتا۔ نیت کی سچائی دنیاوی معاملات میں بھی درکار ہے اور عبادات میں نیت کی سچائی بنیادی شرط ہے۔

سلسلہ طریقت میں تربیت کے عمل میں مرشد کے پیش نظر جو بات سب سے زیادہ ضروری ہے اور زیادہ اہمیت رکھتی ہے وہ یہ ہے کہ شاگرد کو نیت کی سچائی کے بارے میں سمجھایا جائے۔ نیت کی سچائی، نیت کا اخلاص سب سے پہلے ضروری ہے۔ اس بات کو اس طرح بھی کہا جاسکتا ہے کہ انفرادی اور اجتماعی معاملات کے سدھار کے لیے، عبادات کی درستگی کے لیے، ظاہر کے ساتھ باطن کا اخلاص ضروری ہے۔ زبان اور قلب کا ساتھ ہونا ضروری ہے۔ جو کچھ ایک شخص اپنی زبان سے کہے اس کا مقصد وہی کچھ ہونا چاہیے ورنہ اگر کسی شخص کی نیت میں کھوٹ ہو اور وہ زبان سے کچھ اور کہہ رہا ہو تو اس دنیا کے کسی قانون کے تحت کوئی اسے پکڑ نہیں سکتا۔

دنیاوی قوانین کا اطلاق ظاہر پر ہوتا ہے۔ ہم اپنے اردگرد مختلف افراد کو دیکھتے ہیں کہ وہ لوگوں سے جھوٹے وعدے کرتے ہیں، جھوٹے حلف اٹھالیتے ہیں۔ بہت سے لوگ جھوٹی باتیں کرکے اپنے ذاتی مفادات پورے کرلیتے ہیں اور قانون کی پکڑ میں بھی نہیں آتے۔ قانون کی عملداری ظاہر پر ہے۔ نیتوں کا تعلق باطن سے ہے۔

ذرا اپنے اردگرد جائزہ لیجیے۔ قوم کئی مسائل و مشکلات میں گھری ہوئی ہے۔ آج قوم کو درپیش ان مسائل کا بہت بڑا سبب کیا صرف اور صرف نیت کی خرابی نہیں ہے...؟ ماحول کی اچھائی کے لیے انفرادی واجتماعی معاملات کی بہتری کے لیے ہر شخص کی جانب سے نیک نیتی درکار ہے۔ اولیاء اللہ کی تربیت کے زیر اثر جس معاشرے میں نیک نیتی فروغ پائے وہ معاشرہ پُرامن، خوشحال اور مستحکم ہو جاتا ہے۔

(جاری ہے)

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

نظرِ بد اور شر سے حفاظت

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہِ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

021-36606329

WWW.PAKSOCIETY.COM

زیرِ نظر سلسلہ وار مضمون فرانسیسی زبان کی کتاب کے ترجمے سے ماخوذ ہے۔ اس مضمون کے ذریعے قارئین کرام حضرت امام جعفر صادقؒ کی شخصیت کو بطورِ سائنسدان ملاحظہ کر رہے ہیں۔

حضرت امام جعفر صادقؒ ایک عظیم سائنسدان

چوتھا حصہ

تلخیص: سمعیہ علوی

جابر بن حیان کے سوالات:

حضرت امام جعفر صادقؒ کے بعض شاگردوں میں سے جو آج سائنسدانوں میں شمار کیے جاتے ہیں، ایک جابر بن حیان بھی تھے۔ حضرت امام صاحبؒ ان شاگردوں کی تربیت کے لیے اکثر ان کے سوالوں کے جوابات دیا کرتے تھے۔ زیرِ نظر سوالوں کے جواب میں حضرت امام جعفر صادقؒ نے مابعد الطبیعات اور مابعد النفسیات کے بہت سے مسائل حل کیے ہیں اور بہت سے گتھیوں کو آسان انداز میں بیان فرمایا ہے۔

ایک روز جابر بن حیان نے حضرت امام جعفر صادقؒ سے دریافت کیا:

کیا آپ کو یقین ہے کہ کوئی چیز حرکت سے خالی نہیں....؟

حضرت امام صاحبؒ: اس بارے میں کوئی شک نہیں۔

جابر بن حیان: کیا آواز حرکت کرتی ہے..؟

حضرت امام صاحبؒ: ہاں اے جابر، آواز متحرک ہے لیکن اس کی رفتار روشنی کی رفتار سے سست ہے اور جب تم دور سے مشاہدہ کرتے ہو کہ لوہار کی دکان میں ایک شخص لوہے کے ہتھوڑے کے اوزار پر مارتا ہے تو اس کی آواز تھوڑی دیر بعد کانوں تک پہنچتی ہے جبکہ تم دیکھتے ہو کہ ہتھوڑے سے وار کرنے والے نے جس لمحے میں وار کیا ہے اور اس کے نتیجے میں جو روشنی نکلتی ہے وہ اسی لمحے تمہاری آنکھوں تک پہنچتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ آواز کی رفتار روشنی کی رفتار سے سست ہے اور دیر سے سنائی دیتی ہے۔

جابر بن حیان: کس قدر دیر سے سنائی دیتی ہے....؟

حضرت امام صاحبؒ: یہ اس جگہ اور تمہارے درمیانی فاصلے پر منحصر ہے۔ قریبی مقام سے چند لمحوں کے بعد تم آواز کو سن لو گے لیکن دور کی جگہ سے آواز تمہارے کانوں تک دیر سے پہنچتی ہے۔

جابر بن حیان: آواز کی رفتار کے متعلق جو حساب ارشمیدس نے لگایا ہے اس کے مطابق تو خدا تعالیٰ اپنے کسی پیغمبر سے کلام کرنا چاہے تو ہزاروں سال کا عرصہ درکار ہوگا۔ کیونکہ اللہ تو ساتویں آسمان پر ہے اور اس دنیا سے اس دنیا تک کا فاصلہ اتنا زیادہ ہے جس کا انسانی عقل حساب لگانے سے عاجز ہے۔

حضرت امام صاحبؒ: یہ جو کہا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ ساتویں آسمان پر ہے اس لیے کہا گیا ہے

تاکہ عام لوگ اللہ تعالیٰ کی عظمت کا ادراک کر سکیں ورنہ تو اللہ در حقیقت ہر جگہ موجود ہے اور کوئی ایسی جگہ نہیں جہاں اللہ موجود نہ ہو اور اللہ تعالیٰ کی آواز انسان اور دوسری مخلوقات کی مانند نہیں ہے کہ اسے سنائی دینے میں وقت درکار ہوتا ہو اور وہ فاصلے طے کرتی ہو۔

جابر بن حیان: آپؒ کہتے ہیں کہ خدا ہر جگہ ہے تو لامحالہ آپ اس بات کی تصدیق بھی کریں گے کہ خدا ہر شے میں موجود ہے۔

حضرت امام صاحبؒ: ہاں یہ درست ہے۔

جابر بن حیان: اس صورت میں جو لوگ یہ کہتے ہیں کہ خالق اور مخلوق ایک ہی ہیں ان کا قول صحیح ہونا چاہیے۔

حضرت امام صاحبؒ: اے جابر، تم جان لو کہ اگرچہ اللہ تعالیٰ ہر چیز میں ہر جگہ موجود ہے لیکن وہ مکان (Space) اور اشیاء خدا نہیں ہیں۔ سب کی سب خدا کی مخلوقات ہیں۔ اللہ ہی ہے جس نے تمام حرکات کو پیدا کیا ہے اور انہی حرکات کی وجہ سے جمادات اپنی جمادی زندگی، درخت اپنی شجری زندگی اور جانور اپنی حیوانی زندگی بسر کرتے ہیں۔ اس کے باوجود کہ زندگی حرکت کے بغیر ناممکن ہے کوئی موحد یہ نہیں کہہ سکتا کہ وہی حرکت خدا ہے، اس لیے کہ حرکت بھی دیگر مخلوقات کی مانند اللہ کی ایک ایسی مخلوق ہے جو دیگر مخلوقات کی پیدائش کا سبب بنتی ہے اور یونانی حکماء جو یہ کہتے تھے کہ حرکت خدا ہے، وہ سنگین غلطی پر تھے کیونکہ حرکت اس وقت تک وجود میں نہیں آتی جب تک اس کی قوت وجود میں نہ آئے۔ چونکہ حرکت توانائی سے وجود میں آتی ہے لہٰذا مخلوق ہے نہ کہ خالق اور وہ توانائی جو حرکت کو وجود میں لاتی ہے وہ خدائی قوت ہے۔

حرکت دوسری چیزیں بھی وجود میں لا سکتی ہے اور یہ عقیدہ توحید کے خلاف نہیں ہے۔ دراصل اللہ تعالیٰ نے کائنات کے اُمور چلانے کے لیے اسباب پیدا کیے ہیں ان میں ایک حقیقی سبب حرکت ہے۔

بعض یونانی فلسفیوں نے سوچ اور فکر کو بھی مادے کا جزو شمار کیا ہے اور کہا ہے کہ مادے کے بغیر سوچ اور فکر کا کوئی وجود نہیں۔ وہ کہتے ہیں جس طرح پھول کے بغیر اس کی خوشبو کوئی نہیں سونگھ سکتا اسی طرح اگر مادہ ختم ہو جائے تو سوچ اور فکر بھی ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن ان کا یہ نظریہ درست نہیں۔

حضرت امام جعفر صادقؒ فرماتے ہیں کہ حقیقت یہ ہے کہ، کوئی چیز فنا نہیں ہوتی بلکہ اپنی حالت تبدیل کر لیتی ہے۔ اے جابر! علم حاصل کرنا، ارادے کا محتاج ہے اور علم حاصل کرنے کا ارادہ ایک شخص میں اس قدر ہونا چاہیے کہ وہ علم حاصل کرنے پر آمادہ ہو جائے اور یہ ارادہ عوام میں نہیں ہے۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ ایک عام آدمی کا یہ خیال ہے کہ اگر وہ علم کے حصول میں مصروف ہو جائے تو کئی سالوں تک مادی فوائد سے محروم رہے گا جبکہ اگر وہ تجارت، زراعت اور دیگر دنیاوی اُمور میں سے کسی کو منتخب کر لے گا تو اسے خاطر خواہ فائدہ ہوگا۔ یہی وجہ ہے کہ وہ روحانی نتائج جو انسان علم کے ذریعے حاصل کرتا ہے عام آدمی اس سے محروم رہ جاتا ہے۔

اے جابر! تو ایک عالم شخص ہے تجھے معلوم ہے کہ کلام خدا میں جنت اور دوزخ کا جو ذکر آیا ہے اس سے کیا مراد ہے..؟

تجھ پر پوشیدہ نہیں ہے کہ جنت اور دوزخ کا اصل مفہوم کچھ اور ہے لیکن کیا تو اس مفہوم کو ایک عام آدمی کے ذہن میں بٹھا سکتا ہے....؟

صرف ایک صورت میں ایک عام آدمی جنت اور جہنم کے مفہوم کو سمجھ سکتا ہے۔ وہ یہ کہ علم حاصل کرے اور جب عالم ہو جائے تو جنت اور دوزخ کے حقیقی مفہوم کو

WWW.PAKSOCIETY.COM

سمجھنے کی کوشش کرے۔۔ لیکن اگر تو آج جنت اور دوزخ کے حقیقی مفہوم کو ایک عام شخص کے ذہن میں بٹھانا چاہے گا تو اس کا نتیجہ یہ نکلے گا کہ اس کا ایمان متزلزل ہو جائے گا اور وہ شخص جس قدر ایمان تیری وضاحت سے قبل رکھتا تھا وہ اس سے بھی ہاتھ دھو بیٹھے گا۔

اس لیے کہا گیا ہے کہ لوگوں سے ان کی عقل کے مطابق گفتگو کرو اور ہر ایک سے اس زبان میں بات کی جائے جو اس کی عقل اور فہم کے مطابق ہو۔

جابر بن حیان: مجھے افسوس ہے کہ لوگ دین مبین کے احکامات کی مصلحت اور کلام اللہ کے وسیع تر مفہوم کو سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے۔

میرا خیال ہے کہ اگر لوگ ان نکات کی طرف توجہ دیں تو دین خدا آج سے زیادہ وسیع ہو جائے۔

حضرت امام صاحبؒ: سابقہ ادوار میں لوگوں کی ایک اقلیت ہمیشہ ایسی رہی ہے کہ جو احکام دین کو خوب سمجھتے تھے اور دین کے قوانین کی حقیقت سے واقف ہونے اور اللہ تعالیٰ کے عرفان رکھنے کی بناء پر لوگوں کے رہنما ہوتے تھے۔ آج بھی ایک اقلیت ہے جو روحانی حقائق سے واقفیت کی بناء پر لوگوں کی رہبری کر رہی ہے اور آئندہ بھی مسلمانوں کی ایک اقلیت دین کی روحانی حقیقت سے واقف ہونے کی وجہ سے لوگوں کی رہبری کا فریضہ انجام دے گی اور مجھے یقین ہے کہ یہ کیفیت اس وقت تک باقی رہے گی جب تک علم سب کے لیے عام نہیں ہو جاتا۔

جابر بن حیان: کیا ایسا ممکن ہے کہ علم تمام لوگوں کے لیے عام ہو جائے....؟

حضرت امام جعفر صادقؒ: ایسا دن آئے گا کہ انسان سمجھے گا کہ تمام انسانوں کو عالم بننا چاہیے اور انسان اس کے لیے تمام وسائل بروئے کار لا کر تمام انسانوں کو علم حاصل کرنے کی جانب راغب کرے گا۔

جابر بن حیان: لامحالہ اس دن تمام انسان عالم بن جائیں گے۔

حضرت امام صاحبؒ: اس دن بھی تمام بنی نوع انسان عالم نہیں بن جائیں گے بلکہ لوگوں میں تحصیل علم کی استعداد میں فرق ہو گا۔ اگرچہ علم حاصل کرنے کے فوائد سب کو حاصل ہوں گے۔ لیکن چونکہ لوگوں میں ذہنی استعداد یکساں نہیں ہو گی کہ سب کی علمی سطح یکساں ہو جائے۔ لہٰذا بعض تو عالم بن جائیں گے اور بعض جو علم حاصل کرنے کی طرف راغب نہیں ہوں گے تحصیل علم کو ترک کر کے کوئی اور راستہ اختیار کر لیں گے۔ چنانچہ کسی دور میں بھی ایسی حالت پیدا نہیں ہو گی کہ بنی نوع انسان کے تمام افراد عالم بن جائیں۔ ہاں باوجود اس کے کہ تمام افراد علم پر دسترس نہیں رکھتے ہوں گے، اس دور میں عوام الناس موجودہ عوام کی ذہنی سطح کی مانند نہ ہوں گے کیونکہ ہر کوئی کچھ نہ کچھ علم سے آگاہی رکھتا ہو گا اور کم از کم خواندہ ہو گا۔ لہٰذا اس دور میں دین کے روحانی حقائق لوگوں کو سمجھائے جا سکیں گے اور اس دور میں ایسا شخص جو کہ دیوانہ نہیں ہو اور سوچنے سمجھنے کی درمیانی صلاحیت بھی رکھتا ہو گا، روحانی حقائق کو سمجھ سکے گا۔ مجھے اُمید ہے کہ ایک دن ایسا ضرور آئے گا کہ اگر تمام لوگ دین کے روحانی حقائق سے واقف نہ بھی ہو سکے تو بھی لوگوں کی اکثریت اس حقائق کا ادراک حاصل کر لے گی۔

جابر بن حیان: انسان کے تفکرات اور ارادوں میں کون سا ارادہ سب سے زیادہ مضبوط ہے....؟

حضرت امام صاحبؒ: زندگی کی حفاظت اور زندہ رہنے کا ارادہ۔

جابر بن حیان: کیا اس مضبوط ارادے کا سرچشمہ علم ہے؟

حضرت امام صاحبؒ: اس ارادے کو زندگی کے سرچشمے سے تقویت ملتی ہے۔ تم دیکھتے ہو کہ ایسے لوگ بھی ہیں جنہیں خود علم نہیں کہ وہ زندہ رہنے کا ارادہ رکھتے ہیں لیکن ان میں بھی یہ ارادہ دوسرے لوگوں کی مانند قوی ترین ارادے کی حیثیت سے موجود ہے۔

جابر بن حیان: انسان اور بے جان چیزوں مثلاً جمادات میں اتنا فرق کیوں ہے....؟

حضرت امام صاحبؒ: انسان اور جمادات کے درمیان فرق اس لیے پایا جاتا ہے کہ جمادات، اپنی جمادی زندگی میں مستقل اور ناقابل تغیر قوانین کی پیروی کرتے ہیں جبکہ انسان اپنی زندگی میں مستقل اور ناقابل تغیر قوانین کی پیروی نہیں کرتا۔

یہ قوانین جو جمادات کی زندگی پر نافذ العمل ہیں وہ اس بات کا سبب ہیں کہ جمادات ہر جگہ اور ہر وقت ایک دوسرے کی شبیہہ ہوں۔

جابر: بعض لوگ خودکشی پر کیوں مائل ہوتے ہیں.؟

حضرت امام صاحبؒ: جو چیز انسان کو خودکشی پر مائل کرتی ہے وہ یہ ہے کہ اس میں زندہ رہنے کا ارادہ سست پڑ جاتا ہے۔ میں کہہ چکا ہوں کہ ہر زندہ وجود میں سب سے مضبوط ارادہ زندہ رہنے کی طرف مائل رہنا ہے۔

یہ تمام انسانوں میں حرکت کا سبب ہے، انہیں کسی نہ کسی کام پر لگاتا ہے اور اسے شادی کرنے اور اپنی اور بیوی بچوں کی رہائش کے لیے گھر بنانے پر مائل کرتا ہے۔ ایسے لوگ جن میں یقین کمزور پڑ جاتا ہے تو ان میں زندہ رہنے کا ارادہ سست پڑ جاتا ہے۔

جو اسباب انسان کے زندہ رہنے کے عزم کو ختم کر دیتے ہیں ان میں سستی بہت عام ہے۔ اکثر لوگ جو خودکشی کرتے ہیں وہ دراصل نہایت سست ہوتے ہیں اور اگر کوئی ان کے اندر جھانک سکے تو وہ محسوس کرے گا کہ ان کی خودکشی کی اصل وجہ ان میں پائی جانے والی سستی ہے۔

دین اسلام کے احکامات کا اصل مقصد یہی ہے کہ انسان کو سستی اور کاہلی سے دور رکھا جائے۔ آدمی آرام پسند واقع ہوا ہے اور کام کرنے کا رجحان نہیں رکھتا۔ ہر آدمی صبح کے وقت سونا چاہتا ہے کیونکہ صبح کی نیند اسے زیادہ دلفریب معلوم ہوتی ہے لیکن اسلام آدمی کی سستی کو دور کرنے کے لیے سورج کے طلوع ہونے سے قبل اللہ تعالیٰ کے ساتھ صلوٰۃ قائم کرنے کا حکم دیتا ہے۔

جابر بن حیان: اللہ تعالیٰ جو انسان کو خلق کرتا ہے اور اس کو زندگی عطا کرتا ہے۔ اسے مارتا اور نابود کیوں کرتا ہے..؟

حضرت امام صاحبؒ: موت کے بارے میں جس طرح کا تصور عام طور پر پایا جاتا ہے یہ حقیقت نہیں ہے۔ بلکہ زندگی کی حالت میں ایک تبدیلی ہے۔ ایک صاحب یقین اور عالم اس حالت کی تبدیلی سے ہرگز نہیں ڈرتا۔ موت ایسا دریچہ ہے جس سے انسان دوسری زندگی میں وارد ہو جاتا ہے۔ ایک مسلمان جو معاد (روحانیت) پر ایمان رکھتا ہے وہ موت کے لیے ہمہ وقت تیار رہتا ہے۔

اے جابر، کبھی اتفاقیہ ایسا ہوا ہے کہ تم بے ہوش ہو گئے ہو.؟

جابر بن حیان: میرے ساتھ کبھی نہیں ہوا۔

حضرت امام صاحبؒ: کیا تم خواب دیکھتے ہو....؟

جابر بن حیان: بہت سے خواب دیکھتا ہوں۔

حضرت امام صاحبؒ: کیا خواب کے دوران ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتے ہو....؟

جابر بن حیان: کئی مرتبہ ایسا ہوا ہے۔

حضرت امام صاحبؒ: کیا تمہیں علم ہے کہ تمہارا جسم خواب میں راستہ نہیں چلتا....؟

جابر بن حیان: وہ میری روح ہے جو خواب میں ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہوتی ہے۔

حرکت رک جاتی ہے تو زندگی ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن اللہ تعالیٰ نے یہ نظام اس طرح ترتیب دیا ہے کہ حرکت کسی وقت بھی نہیں رکتی، یہ ہمیشہ قائم رہتی ہے۔ اللہ تعالیٰ بے نیاز ہیں انہیں کوئی ضرورت نہیں کہ کائنات میں مسلسل حرکت ہوتی رہے اور اس کے نتیجے میں زندگی قائم رہے۔ حرکت اور اس کے نتیجے میں زندگی ایک نعمت ہے جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے مخلوقات کو عطا کی گئی ہے۔

جابر بن حیان: ستاروں کی شکل کیسی ہے....؟

حضرت امام صاحبؒ: آسمان کے بعض ستارے جامد اجرام ہیں اور بعض دوسرے مائع اجرام ہیں اور آسمانی ستاروں کا ایک حصہ بخارات سے وجود میں آیا ہے۔

جابر بن حیان: ستاروں کی حرکت کیونکر ان کے سقوط میں مانع ہے....؟

حضرت امام صاحبؒ: کیا تم نے ایک چرخی کو جس میں پتھر ہو کبھی گھمایا ہے....؟ کیا چرخی کو گھمانے کے دوران اچانک ساکن کیا ہے....؟

جابر بن حیان: میں نے ساکن نہیں کیا۔

حضرت امام صاحبؒ: اگر پھر کبھی چرخی کو گھماؤ تو ایک مرتبہ اسے روکنا تاکہ پتہ چل سکے کہ کیا ہوتا ہے اور چرخی کے رُکنے کے بعد وہ گر پڑتی ہے جو پتھر اس میں لگا ہوتا ہے وہ زمین پر گر پڑتا ہے اور یہ اس بات کا قرینہ ہے کہ اگر سیارے مسلسل حرکت نہ کر رہے ہوں تو سقوط کر جائیں۔

جابر بن حیان: آپؒ نے فرمایا کہ ہر ستارہ ایک وسیع دنیا ہے کیا ان دنیاؤں میں مخلوقات کا سراغ ملتا ہے....؟

حضرت امام صاحبؒ: اس میں کوئی شک نہیں کہ دوسرے سیاروں میں مخلوقات موجود ہیں۔

(جاری ہے)

حضرت امام صاحبؒ: تمہیں یقین ہے کہ وہ تمہاری ہی روح ہے۔

جابر بن حیان: مجھے کوئی شک نہیں۔

حضرت امام صاحبؒ: دورانِ خواب جب تمہاری روح کھانے پینے میں مشغول ہوتی ہے تو تمہارے اس گوشت پوست کے جسم سے کھاتی ہے یا نہیں....؟

جابر بن حیان: نہیں۔

حضرت امام صاحبؒ: اس کے باوجود خواب میں غذا کی لذت اور پانی کا مزہ محسوس کرتے ہو....؟

جابر بن حیان: جی ہاں۔

حضرت امام صاحبؒ: لیکن تمہاری روح تمہارے جسمانی وجود کے بغیر بھی زندہ اور قائم ہے۔ جسمانی وجود روح کا محتاج ہے۔

کیا تمہاری روح خواب دیکھنے کے دوران ایک آزاد زندگی کی حامل ہوتی ہے اور جہاں جانا چاہتی ہے جاتی اور جو کرنا چاہے کرتی ہے۔ اس میں کوئی شک....؟

جابر بن حیان: نہیں۔

حضرت امام صاحبؒ: پس تمہاری روح جو تمہاری اصل ہے جسمانی وجود کے ختم ہونے کے بعد بھی قائم رہے گی، لہٰذا تم باقی رہو گے اور موت کے بعد خود کو پہچان لو گے۔

جابر بن حیان: یہ روشن ستارے جو مسلسل حرکت میں یہ کیا ہیں....؟

حضرت امام صاحبؒ: آسمان کا ہر ستارہ ایک وسیع دنیا ہے اور ان سب ستاروں کے مجموعے سے ایک بڑا جہان تشکیل پاتا ہے۔ ستاروں کی دائمی حرکت اس لیے ہے کہ یہ سقوط نہ کریں اور گر نہ پڑیں اور دنیا کا نظم ختم نہ ہو جائے اور یہ حرکت وہی حرکت ہے جس سے زندگی وجود میں آتی ہے۔ یا یہ حرکت خود زندگی ہے اور جب

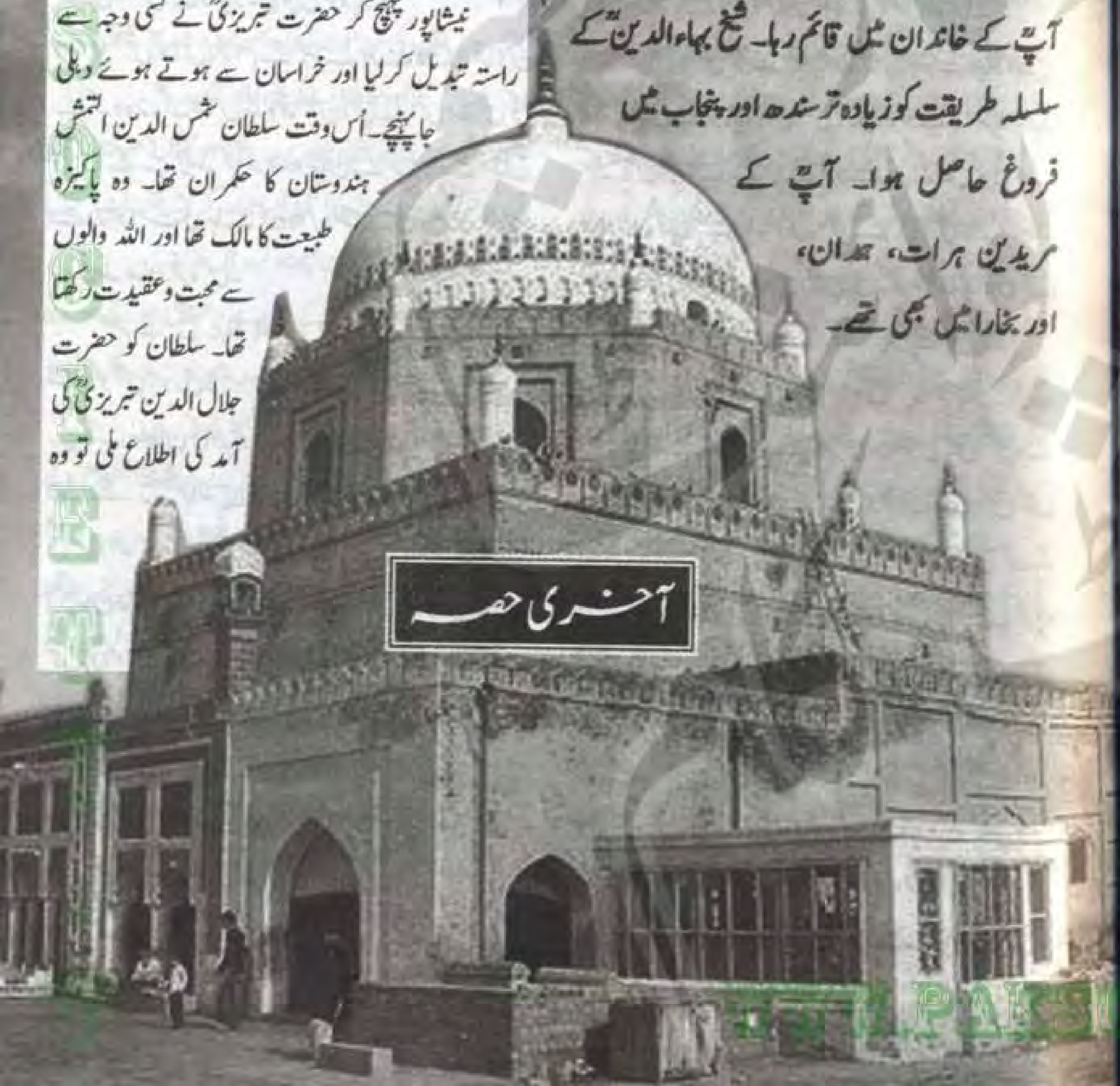
شیخ الاسلام
بہاء الدین زکریا ملتانیؒ

شیخ بہاء الدین زکریاؒ ملتان میں تقریباً پچاس سال سے کچھ زائد عرصہ تک خلقِ خدا کو فیض پہنچانے میں مصروف رہے۔ آپؒ کی عظیم الشان خانقاہ قرونِ وسطیٰ کے ہندوستان میں صوفیانہ تعلیمات کی تبلیغ و ترویج کا ایک بہت بڑا مرکز بن گئی تھی۔ سلطان شمس الدین التمش نے آپؒ کو شیخ الاسلام کے عہدے پر مقرر کیا۔ یہ عہدہ ایک مدت تک آپؒ کے خاندان میں قائم رہا۔ شیخ بہاء الدینؒ کے سلسلہ طریقت کو زیادہ تر سندھ اور پنجاب میں فروغ حاصل ہوا۔ آپؒ کے مریدین ہرات، ہمدان، اور بخارا میں بھی تھے۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ اور حضرت جلال الدین تبریزیؒ سلسلہ سہروردیہ کے ہم عصر بزرگ تھے۔ ایک مرتبہ دورانِ سفر حضرت تبریزیؒ اور شیخ بہاؤالدین زکریا ہمراہ تھے۔

نیشاپور پہنچ کر حضرت تبریزیؒ نے کسی وجہ سے راستہ تبدیل کرلیا اور خراسان سے ہوتے ہوئے دہلی جا پہنچے۔ اُس وقت سلطان شمس الدین التمش ہندوستان کا حکمران تھا۔ وہ پاکیزہ طبیعت کا مالک تھا اور اللہ والوں سے محبت و عقیدت رکھتا تھا۔ سلطان کو حضرت جلال الدین تبریزیؒ کی آمد کی اطلاع ملی تو وہ



یہ نفس نفیس شہر کے دروازے پر آپ کے استقبال کے لئے جا پہنچا اور اپنے گھوڑے سے اتر کر آپ کی پذیرائی کی۔

نجم الدین صغریٰ اُس وقت حکومت میں شیخ الاسلام کے منصب پر فائز تھا۔ ظاہر پرستی اُس کے رگ وپے میں رچی بسی تھی۔ اُس نے سلطان کا عقیدت مندانہ انداز اور حضرت جلال الدین تبریزیؒ کی بے انتہا پذیرائی دیکھی تو اُس کے اندر حسد کا ایک الاؤ بھڑک اُٹھا۔ بغض و عناد کے تحت اُس نے ایک گھناؤنی سازش ترتیب دی اور حضرت جلال الدین تبریزیؒ پر زنا کی تہمت لگا دی۔ اس کو پایہ ثبوت تک پہنچانے کے لیے ایک طوائف کو اس گھناؤنی سازش میں شریک کیا اور پوری تیاری کے ساتھ مقدمہ سلطان التمش کے دربار میں پیش کر دیا۔

التمش کو اس الزام کے جھوٹے ہونے کا یقین تھا اس لیے کہ وہ بزرگ شناس بندہ تھا لیکن اُس نے اس سازش کی بیخ کنی کے لیے فیصلہ کیا کہ ہندوستان کے چار بڑے مشائخ سے درخواست کی جائے کہ وہ اس مقدمہ کی سماعت کریں اور فیصلہ صادر فرمائیں۔

محمد اقبال جیلانی

حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ کو بھی جیوری کا ممبر بنایا گیا تھا اس لیے آپ سلطان کی درخواست پر ملتان سے دہلی تشریف لے گئے۔ شیخ نجم الدین صغریٰ کو جب پتہ چلا کہ حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریاؒ بھی جیوری کے ممبر ہیں تو اُسے بہت اطمینان حاصل ہوا، اُس کا خیال تھا کہ حضرت جلال الدین تبریزیؒ اور حضرت بہاؤ الدین زکریاؒ میں کسی بات پر اختلاف پیدا ہو چکا ہے اور اس اختلاف کی بنا پر انہوں نے دوران سفر اپنا راستہ تبدیل کر لیا تھا۔ وہ اپنی سازش کی متوقع کامیابی پر بہت خوش تھا کہ حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ ضرور جلال الدین تبریزیؒ کے خلاف ہی فیصلہ دیں گے۔

جمعہ کا روز تھا۔ دہلی کی جامع مسجد لوگوں سے کھچا کھچ بھری ہوئی تھی۔ دہلی کے معروف مشائخ و علماء اور معززین شہر بھی موجود تھے۔ پہلے مدّعی کے طور پر اس طوائف کو پیش کیا گیا۔ پھر حضرت جلال الدین تبریزیؒ پیش ہوئے۔ جیسے ہی حضرت جلال الدین تبریزیؒ جیوری کے سامنے پیش ہوئے۔ حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ ان کے احترام میں کھڑے ہو گئے۔

حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ کے کھڑے ہونے کی وجہ سے چار و ناچار دیگر علماء اور مشائخ کو بھی کھڑا ہونا پڑا، سلطان بھی حضرتؒ کی تقلید میں کھڑا ہو گیا.... اب نجم الدین صغریٰ کے لئے بیٹھے رہنا ممکن نہ تھا جزبز ہونے کے باوجود وہ بھی کھڑا ہو گیا۔ پھر پورا مجمع ہی حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریاؒ کے احترام اور تقلید میں کھڑا ہو گیا۔

وہ منظر بھی عجیب منظر تھا۔ پھر حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ نے فرمایا: کسی بھی ہستی کا ادب و احترام اپنی جگہ لیکن انصاف کے تقاضے پورے کرنے میں کوئی ادب رکاوٹ نہیں بنے گا۔ اس مقدمے کی کھلی اور منصفانہ سماعت ہو گی۔ جلال الدین تبریزی کے خلاف دعوی پیش کیا جائے۔ دلائل دیئے جائیں۔

اس موقع پر انتہائی عجیب صورت سامنے آئی..... دنیا بھر کی عدالتوں میں کسی کے خلاف دعوی کرنے والے اپنے دعوے کے حق میں دلائل یا ثبوت لے کر آتے ہیں۔ مدعا علیہ اپنا دفاع کرتے ہیں ۔ عدالت دونوں کے بیانات، دلائل اور پیش کردہ ثبوتوں کا جائزہ لے کر کسی نتیجے تک پہنچتی ہے۔ کبھی مدعی جھوٹا ثابت ہوتا ہے تو کبھی مدعا علیہ واقعی قصوروار نکلتا ہے۔ لیکن ایسا نہیں دیکھا گیا کہ مقدمہ شروع ہوا اور مدعی نے خود ہی خود کو جھوٹا قرار دے دیا ہو۔ لیکن اس روز دہلی کی اس عدالت میں ایسا ہی ہوا۔

مدعی خاتون کو جو ایک مشہور زمانہ طوائف تھی، جب کہا گیا کہ وہ اپنا دعویٰ پیش کرے تو پہلے تو اس نے نجم الدین کی طرف دیکھا..... نجم الدین نے آنکھوں ہی آنکھوں میں اسے کچھ کہا..... شاید وہ اس عورت کو کسی بڑی رقم کا یقین دلا رہا تھا.....

اس عورت نے عدالت کو مخاطب کرتے ہوئے کہا کہ: ابھی اس نے سچ بولنے کا جو حلف اٹھایا ہے وہ اس حلف کی پاسداری میں صرف اور صرف سچ ہی کہنا چاہتی ہے۔

اس مقدمے کی کارروائی دیکھنے کے لئے عدالت میں بیٹھے ہوئے لوگ بڑے تجسس سے اس عورت کی باتیں سن رہے تھے۔ شاہی قاضی نجم الدین صغری زیرلب مسکرا رہا تھا۔ وہ سوچ رہا تھا کہ جلال الدین اس کے بچھائے ہوئے جال میں اب پھنسنے ہی والے ہیں۔ لیکن اس عورت نے اپنے تمام مفادات و لالچ کو خیرباد کہتے ہوئے شروع سے آخر تک ساری سازش بھری عدالت کے سامنے بیان کر دی۔

اُس نے بتایا کہ شاہی قاضی نجم الدین صغریٰ نے بھاری مقدار میں سونے اور جواہرات کا لالچ دے کر اسے جلال الدین تبریزیؒ پر الزام عائد کرنے کے لیے آمادہ کیا تھا۔ عدالت میں اس سازش کے افشاء ہونے پر نجم الدین صغریٰ ذلت اور پشیمانی سے غش کھا کر گر گیا اور حضرت تبریزیؒ کی معصومیت ثابت ہو گئی۔

سلطان شمس الدین التمش نے نجم الدین کو تہمت عائد کرنے کی سزا دیتے ہوئے اسے شیخ الاسلام یعنی قاضی کے منصب سے فوری طور پر برطرف کر دیا۔

دہلی کے بادشاہ نے حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریا ملتانیؒ سے درخواست کی کہ وہ شیخ الاسلام کا عہدہ قبول فرمالیں۔ حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریاؒ نے یہ درخواست قبول فرمائی اور پھر یہ عہدہ آپؒ کے بعد آپ کی اولاد اور پھر آپ کے خاندان میں طویل عرصے تک رہا۔

***

655ھ میں آپ کی عمر نوے سال ہو چکی تھی۔ آپ اب مکمل طور پر گوشہ نشین ہو گئے تھے۔ منصب شیخ الاسلام کے بعد آپ اکثر دہلی تشریف لے جایا کرتے تھے۔ دہلی کے تخت پر سلطان ناصر الدین محمود متمکن ہوا تو آپ شیخ الاسلام ضرور رہے لیکن دہلی آنا جانا چھوٹ گیا۔

انہی دنوں کا واقعہ ہے کہ مغلوں نے اوچ اور ملتان پر حملہ کر دیا۔ سنگ باری اتنی شدید تھی کہ برج اور مورچے گر پڑے۔ شہر غیر محفوظ ہو گیا۔ یہ افواہ ہر طرف عام تھی کہ مغلوں کا مقصد صرف حملہ کرنا یا شہر پر قبضہ کرنا نہیں بلکہ لوٹ مار کا بازار گرم کرنا ہے۔ سخت خوف و حراس پھیلا ہوا تھا۔ جب کوئی تدبیر کارگر نہ ہوئی تو شہر کے باشندے آپ کی خدمت میں حاضر ہو کر امداد کے طالب ہوئے۔ ”یہ فتنہ دعاؤں سے ٹلنے والا نہیں۔“

شہریوں نے یقینی طور پر یہ سمجھا ہو گا کہ حضرت شیخ یا تو دعا کرنا نہیں چاہتے یا واقعی ایسا ہے کہ یہ فتنہ اب نہیں ٹلے گا۔ شہر اور باشندے تباہ ہو کر رہیں گے۔

آپ نے شہریوں کے چہرے دھواں ہوتے ہوئے دیکھے تو آپ کو رحم آگیا۔ آپ نے خدمت گاروں کو تھیلیوں میں اشرفیاں بھرنے کا حکم دیا۔

آپ بذاتِ خود اس کثیر رقم کے ساتھ مغلوں کے لشکر میں پہنچے اور ان کے سردار سے فرمایا۔

”تمہیں جس چیز کی تلاش ہے، میں اسے اپنے ساتھ لے آیا ہوں۔ یہ لے لو اور بندگانِ خدا کو معاف کر دو۔“

مغل سردار پر ایک تو یہ دہشت تھی کہ یہ کون بزرگ ہیں جو لشکر میں بے خوف و خطر چلے آئے اور پھر اس کا مطلب بھی پورا ہو رہا تھا۔ لڑے بغیر اسے کثیر دولت مل رہی تھی۔ اس نے رقم لی پڑاؤ اٹھایا اور واپس چلا گیا۔

***

حضرت شیخ بہاء الدین زکریاؒ کو کرامات کے اظہار

WWW.PAKSOCIETY.COM

سے دلچسپی نہیں تھی لیکن آخری عمر میں آپ سے پے درپے کرامات کا اظہار ہونے لگا تھا۔ یہ ایک غیر معمولی بات تھی۔ آپ کے دور اندیش دوست اسے کسی اور نظر سے دیکھ رہے تھے۔

حضرت بابا فریدؒ کو ان باتوں کی اطلاع ملی تو آپ نے حضرت شیخؒ کے نام ایک مکتوب تحریر کیا۔

"اے درویش! اپنے دوست کے رازوں کو ظاہر کرنا اہل اسرار کے لیے مناسب نہیں۔"

حضرت شیخؒ نے جواب میں تحریر فرمایا۔

"میرا سینہ اسرار محبوب سے اس قدر بھر چکا ہے کہ ذرہ بھر بھی خالی جگہ نہیں رہی۔ اس لیے عالم انوار سے جو اسرار تجلّی کرتے ہیں وہ خود بخود ظاہر ہو جاتے ہیں۔ میں تو بہت کوشش کرتا ہوں کہ ہر راز کو محفوظ رکھوں مگر اب یہ بات میرے اختیار میں نہیں رہی۔"

جب حضرت فرید الدینؒ نے خط پڑھا تو سر جھکا لیا پھر نہایت پُر اثر لہجے میں فرمایا۔ "ہمارے یار نے اپنا کام انجام تک پہنچا دیا۔"

یہ 7 صفر 661ھ کا دن تھا۔ آپ کی عمر مبارک چھیانوے سال ہو چکی تھی۔ آپ اپنے حجرہ مبارک میں آرام فرما رہے تھے۔ خانقاہ کے دروازے پر ایک بزرگ صورت اجنبی آئے اور حضرت شیخؒ کے صاحبزادے صدر الدین عارف کے بارے میں معلوم کیا۔ خدمت گار انہیں حضرت صدر الدین عارف کے پاس لے گئے۔

"یہ خط میرے پاس امانت ہے۔" سلام دعا کے بعد ان صاحب نے ایک لفافہ آگے بڑھاتے ہوئے کہا۔

"اسے اپنے بابا جان تک پہنچا دو بہت ضروری خط ہے۔"

لفافے پر عجیب و غریب عنوان تحریر تھا۔

"دوست بہ دوست رسید۔"

صدر الدین عارف ایک اجنبی کے اس انداز پر کچھ حیران بھی ہوئے لیکن ان سے کچھ پوچھا نہیں ..... ان صاحب کا وہ لفافہ لے کر آپ اندر گئے اور اسے اپنے والد گرامی حضرت بہاء الدین زکریاؒ کی خدمت میں پیش کر دیا۔

حضرت بہاالدین زکریاؒ نے لفافے میں سے خط نکال کر پڑھا..... پھر اپنے صاحبزادے عارف سے فرمایا

ان صاحب سے کہنا، بہت خوب۔ آپ تھوڑی دیر میں تشریف لے آئیں۔

یہ فرما کر وہ خط اپنے تکیے کے نیچے رکھ دیا۔

صدر الدین عارف باہر تشریف لائے۔۔ اپنے بابا کی بات ان صاحب کو بتائی۔

وہ صاحب بولے..... بہت بہتر.....

اس واقعے کے تھوڑی ہی دیر بعد

اللہ کے ایک عظیم المرتبت ولی..... حضرت بہاء الدین زکریاؒ.... اس عالم فانی سے دار البقا کی طرف تشریف لے گئے۔

انا للہ وانا الیہ راجعون

"دوست بہ دوست رسید"

(دوست، دوست کے پاس پہنچ گیا۔)

بابا فریدؒ نے تو چند روز پہلے ہی فرما دیا تھا۔

"ہمارے یار نے اپنا کام انجام تک پہنچا دیا۔"

حضرت بہاالدین زکریا کے وصال کے چند روز بعد حضرت کے صاحبزادے صدر الدین عارف نے وہ لفافہ کھولا..... اس میں سے خط نکال کر پڑھا..... اس خط کی تحریر کچھ اس قسم کا مفہوم لئے ہوئے تھی۔

بارگاہ اعلیٰ سے آپ کا بلاوا ہے۔ میں کب حاضر ہو جاؤں۔ جواب میں ولی اللہ نے فرمایا تھا

بہت خوب.....

WWW.PAKSOCIETY.COM

خطباتِ عظیمی

حضور قلندر بابا اولیاءؒ کے عرس کے موقع پر پاکستان اور بیرون ممالک سے ہزاروں عقیدت مند مرکزی مراقبہ ہال سرجانی ٹاؤن کراچی تشریف لاتے ہیں۔ زائرین میں مسلمانوں کے علاوہ دیگر مذاہب سے تعلق رکھنے والے علوم کے متلاشی افراد بھی شامل ہوتے ہیں۔ اس سال بھی عرس کی تقریبات کے دوران سوال و جواب کی ایک خوبصورت مجلس منعقد ہوئی۔

حاضرین میں روحانی منتظمین، اور پیرا سائیکولوجی پر ریسرچ کرنے والے سائنٹسٹ شامل تھے۔

مجھے یہ دیکھ کر بہت زیادہ حیرت ہوئی کہ بعض غیر ملکی اصحاب کے ذہنوں میں یہ تاثر تھا کہ مسلمان روحانیت نہیں جانتے اور نہ ہی ان کے پاس روحانی علوم کا کتابی شکل میں کوئی ذخیرہ ہے۔ سوال و جواب کی نشست میں جو کچھ پوچھا گیا وہ سب یوگا، گیان دھیان اور ہندومت کی معرفت تھا۔ میں نے ہرچند کوشش کی کہ کسی طرح یہ ہو جائے کہ مسلمانوں کے پاس بھی روحانی علوم کا وافر ذخیرہ ہے۔ مگر جب ڈھیروں انگلش کتابیں یوگا اور دوسرے مذہب کے اوپر موجود ہوں تو یہ کہنا کہ مسلمان روحانیت جانتے ہیں قابل پذیرائی بات محسوس نہ ہوئی۔

اس نشست میں موجود معزز خواتین و حضرات میں ایک امریکول لیڈی PREESHA اور ایک پروفیسر RAY جو تیس سال سے حیات بعد الموت پر ریسرچ کر رہے تھے موجود تھے۔ پروفیسر صاحب نے مجھ سے مختلف سوالات حیات بعد الموت کے بارے میں کیے۔

آیئے اب ہم وہ گفتگو کرتے ہیں جو پروفیسر رائے اور میرے مابین ہوئی۔

امریکول لیڈی نے مجھ سے گفتگو کا آغاز ایک پھول پیش کرتے ہوئے کیا۔

مجھے خوشی ہے کہ میں آپ کے پاس کچھ سیکھنے آئی ہوں..... میرے ساتھ پروفیسر رائے ہیں۔ یونیورسٹی میں پڑھاتے ہیں اور ایک سائنٹسٹ ہیں تیس سال سے حیات بعد الموت پر ریسرچ کر رہے ہیں۔

پروفیسر صاحب بولے.....

حیات بعد الموت یعنی ایک آدمی کا پیدا ہو کر دوبارہ اسی دنیا میں پیدا ہونا یونیورسل لاء کے خلاف ہے۔

دنیا مکافات عمل کی جگہ ہے، اچھائی کا بدلہ اللہ تعالیٰ اچھا دیتے ہیں اور برائی کا بدلہ برا ہوتا ہے۔

شعور کی ذاتی حیثیت اتنی ہے کہ وہ لاشعور کی دیکھی ہوئی چیزیں مادی طور پر بیان کرتا ہے یعنی شعور اسکرین ہے لاشعور فلم ہے۔

میں ایک طالب علم ہوں آپ سے کچھ معلومات حاصل کرنے کے لئے حاضر ہوا ہوں۔ میرا سوال ہے کہ میں جب کالج اور یونیورسٹی میں پڑھا تا تھا تو مجھے بہت کچھ یاد تھا۔ کتابوں کے نام یاد تھے کتابوں میں ورق اور اوراق کے اوپر پوری پوری سطریں ازبر تھیں اب جبکہ میں پروفیسر ہوں پڑھاتا ہوں کتابوں کی بھی درج تفصیلات یاد نہیں رہتیں۔

جواب: طالب علمی کے زمانے میں اگر یاد نہ رکھا جائے تو طلبہ یا طالبات اگلی کلاسز میں نہیں جاسکتے۔

لیکن جب علم کے کسی شعبے میں تیاری ہوجاتی ہے یعنی دماغ کے اندر وہ خلیے جو علوم کو محفوظ رکھتے ہیں.... کھل جاتے ہیں.... اب ایسی صورت میں سطروں یا اوراق کو یاد رکھنا ضروری نہیں ہوتا کیونکہ خلیے کھل جانے سے ایسا پیٹرن بن جاتا ہے جس پیٹرن میں مفہوم کے ذخیرے ہوتے ہیں اور اس ذخیرہ کی بنیاد پر نئے علوم سامنے آتے ہیں اور ان ہی علوم کی بنیاد پر نئے نئے فلسفے بنتے ہیں۔ فلسفوں کی بنیاد پر نئے نظریات وجود میں آجاتے ہیں کیونکہ آپ بڑے اسکالر ہیں سائیکالوجی کے استاد ہیں اور آپ کے دماغ کے اندر سیلز نا صرف چارج ہوئے ہیں بلکہ ان کی روشنی کا انعکاس براہ راست آپ کے ذہن میں منتقل ہوتا رہتا ہے اس لیے کتاب یا مضمون کی عبارت کا یاد رہنا ضروری نہیں ہے۔

اور اس طرح گفتگو کا سلسلہ طویل ہوتا چلا گیا۔

پروفیسر صاحب: میری اور میرے ساتھی پروفیسرز کی ریسرچ سے ڈھائی ہزار کیس سامنے آئے ہیں جنہوں نے ہمیں بتایا ہے کہ وہ پہلے پیدا ہو چکے ہیں اور یہ اعداد و شمار یورپ کے ترقی یافتہ ممالک کے ہیں۔ جہاں بچوں کی باتوں کو سنا جاتا ہے اور اہمیت دی جاتی ہے، اس کے برعکس ایشیا اور ترقی پذیر ممالک میں بچے اگر اپنی عمر سے زیادہ کوئی بات کرتے ہیں تو ان کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے اگر ایشائی ممالک میں بچوں کی ذہنی اُفتادِ طبیعت کی حوصلہ شکنی نہ کی جائے تو حیات بعد الموت کی ریسرچ کا حاصل کافی زیادہ ہوجائے گا۔

جواب: حیات بعد الموت یعنی ایک آدمی کا پیدا ہوکر دوبارہ اسی دنیا میں پیدا ہونا یونیورسل لاء Universal Law کے خلاف ہے۔

پروفیسر صاحب: ڈھائی ہزار کیس ہمارے سامنے ہیں وہ کہتے ہیں ہم دوبارہ پیدا ہوئے ہیں ہمارا نام یہ ہے، ہم فلاں گھر میں رہتے تھے، بیوی کا نام یہ ہے، بچوں کے نام یہ ہیں۔ انتہا یہ ہے کہ اگر پچاس سال پہلے مرے ہوئے آدمی کے ہاتھ پر کٹ کا نشان تھا اس بچے کے ہاتھ پر بھی کٹ کا نشان موجود ہوتا ہے۔

جواب: آپ کی ریسرچ میں جو لوگ سامنے آئے ہیں وہ کس عمر میں یہ سب بیان کرتے ہیں۔

پروفیسر صاحب: یہ باتیں آٹھ سال کی عمر کے بچے کرتے ہیں اور آٹھ سال کے بعد بھول جاتے ہیں۔

جواب: پروفیسر صاحب! کیا آپ اس بات پر روشنی ڈال سکتے ہیں کہ آٹھ سال کے بعد بچے کیوں بھول جاتے ہیں۔

پروفیسر صاحب: اس کا ہمارے پاس کوئی جواب نہیں ہے البتہ ہم اس نقطہ پر غور و فکر کررہے ہیں۔

جواب: پروفیسر صاحب!

ہر آدمی جو اس وقت موجود ہے آئندہ سو سال، ہزار سال، ایک لاکھ سال کے بعد پیدا ہو گا یا گزرے ہوئے کروڑوں سال پہلے پیدا ہوا تھا وہ دراصل آدم کی اولاد ہے۔ آدم و حوا کی اولاد موجودہ دور میں ہو، کھربوں سال پہلے ہو یا کروڑوں سال بعد میں آنے والی ہو آدم و حوا کے نقوش پر پیدا ہوتی ہے۔

آدم کا ہر بچہ اس لیے آدم ہے کہ اس کا باپ آدم تھا۔ آدم کی اولاد کا تاریخی ورثہ یہ ہے کہ.....

ایک زمانہ تھا آدم پتھر کے دور میں تھا۔ دوسرا زمانہ دھات کا آیا یعنی آدم لوہے کے دور میں داخل ہوا۔ آدم نے آگ کا استعمال سیکھ لیا۔ آدم ترقی کر کے الیکٹرونک دور میں داخل ہوگیا اور موجودہ صدی میں اس نے بالغ شعور حاصل کرلیا، اگر آدم کی اولاد میں تسلسل کے ساتھ آدم کا ورثہ منتقل نہ ہوتا تو آج آدم ترقی نہیں کرسکتا تھا۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ لاکھوں کروڑوں سال کے بعد بھی آدم زاد برادری یا دا آدم کا ریکارڈ ہے، یعنی لاکھوں سال پہلے سے آدم اپنے پورے ریکارڈ کے ساتھ چھپ رہا ہے۔ چھپائی میں جب کسی وجہ سے انفرادی ریکارڈ کے اوپر اجتماعی ریکارڈ کی روشنائی زیادہ ہوجاتی ہے تو آدم ڈبل چھپنے لگتا ہے اور وہ ایسی باتیں شروع کردیتا ہے، جو ماضی سے متعلق ہوتی ہیں مثلاً ایک آدمی کا نام ولیم ہے اس کی گردن پر سفید نشان ہے وہ مرگیا.... مرنے کا مطلب یہ نہیں کہ آدم کا ریکارڈ ختم ہوگیا مرنے کا مطلب یہ ہے کہ جس کائناتی مشین سے چھپ کر وہ نکلا ہے وہ ریکارڈ تو موجود ہے لیکن چھپی ہوئی تصویر غائب ہوگئی۔

تاریخ کے اوراق پلٹنے سے یہ حقیقت پوری طرح سامنے آجاتی ہے کہ آدم کا شعور تغیر کے ساتھ چھپ رہا ہے۔ ہزاروں، لاکھوں، کروڑوں پرنٹ میں دو تصویروں میں مشابہت پایا جانا اس بات کا ثبوت فراہم نہیں کرتا کہ ہم قدِ آدم تصویر میں نقطے کے برابر کسی بات کو حقیقت سمجھ لیں۔ مثلاً ایک ماں باپ کے دو بیٹے اور دو بیٹیاں ہیں یعنی ان کی چار اولادیں ہیں۔ ان میں سے کسی ایک بچے میں ماں کی مشابہت یا بچے میں باپ کے نقوش کی جھلک پڑنے لگے۔

موجودہ سائنس شعور اور لاشعور کا تذکرہ کرتی ہے۔ لاشعور ریکارڈ ہے اور شعور اس ریکارڈ پر مظاہراتی خدوخال پیش کرتا ہے۔ شعور کی ذاتی حیثیت اتنی ہے وہ لاشعور کی دیکھی ہوئی چیزیں مادی طور پر بیان کرتا ہے یعنی شعور اسکرین ہے لاشعور فلم ہے۔

فلم "ریکارڈ" میں جو کچھ ہوتا ہے، وہی کچھ اسکرین پر نظر آتا ہے فلم کے اوپر اگر چھوٹا سا نقطہ ہو تو اسکرین پر بھی نقطہ نظر آجاتا ہے۔ لیکن نقطے کی کوئی حیثیت نہیں بنتی مثلاً ایک آدمی بارہ کھرب نقطوں سے بنتی ہوئی تصویر ہے۔ بارہ کھرب میں دو مشابہت پر کوئی حتمی فیصلہ نہیں کیا جاتا۔

پروفیسر صاحب نے شکریہ کے بعد یہ فرمایا:

مسٹر عظیمی! میرے ایک ہندو کولیگ آواگون پر یقین رکھتے ہیں۔ میرا سوال یہ ہے کہ کیا مرنے کے بعد روحیں دوسری شکل میں آسکتی ہیں؟

جواب: ہر انسان اس دنیا میں صرف ایک بار پیدا ہوتا ہے۔ اسلام اور ہر مذہب ہمیں بتاتا ہے کہ یہاں جو نیک اعمال کروگے اس کی جزا ملے گی اور برے اعمال ہوں گے تو سزا ملے گی۔ ہمیں یہاں رہتے ہوئے اس بات کی تیاری کرنی چاہئیے کہ مرنے کے بعد کی زندگی ہمارے لیے اچھی ہو اور ہم وہاں کی تکالیف اور پریشانیوں سے محفوظ رہیں۔ ہمیں یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ دنیا مکافات عمل کی جگہ ہے، اچھائی کا بدلہ اللہ تعالیٰ اچھا دیتے ہیں اور برائی کا بدلہ بُرا ہوتا ہے۔

اب رہ گئی بات کہ حیات بعد الموت والوں نے سینکڑوں سال کی تاریخ میں چند لوگوں کی نشاندہی کی ہے جن کے چہروں میں معمولی سی شبہات پائی جاتی ہے اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ بطنِ مادر میں تصویر چھپتے ہوئے کوئی نشان آگیا ہو اور یہ نشان مس پرنٹ ہونے کی وجہ سے ہو۔

اربوں انسانوں میں چند مثالیں وہ بھی جو انگلیوں پر شمار کی جاسکے کسی چیز کے بارے میں حتمی فیصلہ نہیں

بقیہ: صفحہ 216 پر ملاحظہ کیجیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

لیکچر 29

نظر کا قانون

کائنات نگاہ یا نظر ہے۔ جب تک کائنات کے افراد کو نظر منتقل نہیں ہوئی اس وقت تک کائنات عالم تحیر میں تھی۔ جب اللہ تعالیٰ نے فرمایا "الست بربکم۔" کائنات میں جتنی بھی ارواح تھیں انہوں نے اس آواز کی طرف دیکھا تو انہیں اللہ کا ادراک حاصل ہو گیا۔ یہ ادراک ہی نظر ہے یہی وہ نظر ہے جو پہلا بعد ہے۔ اس کے بعد کائنات کے تینوں دائرے مکان ہیں۔ جن کے نام بالترتیب بُعد نمبر 1 بُعد نمبر 2 بُعد نمبر 3 اور بُعد نمبر 4 ہیں۔

1۔ بُعد......... نظر......... شہود

2۔ بُعد......... نظارہ......... مشاہدہ

3۔ بُعد......... ناظر......... شاہد

4۔ بُعد......... منظور......... شہود

یہ چاروں بُعد شہود مشاہدہ شاہد اور مشہود ہیں۔ شہود (نہر تسوید) کائنات کی ساخت میں اصل بنیاد ہے۔ اس میں کبھی تغیر واقع نہیں ہوا اور نہ ہوگا۔ اس ہی حقیقت پر تینوں مکانیتوں کی عمارت قائم ہے۔ زماں راستہ ہے اور باقی تین بُعد مکانیت ہیں۔ راستہ ایک ہے، سفر کرنے والے افراد الگ الگ ہیں۔ کائنات کی اصل بنیاد کے بعد پہلی مکانیت نہر تجرید ہے جو مشاہدہ یا نظارے کی نوعیت میں اپنا وجود رکھتی ہے۔ دوسری مکانیت "نہر تشہید" شاہد

کتاب لوح وقلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شایع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات وخواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کرسکیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

یا نظر کی حیثیت رکھتی ہے۔ تیسری مکانیت نہر تطہیر ہے جو مشہود یا منظور کہلاتی ہے۔ یہی وہ مکانیت ہے جو روشنی کا ایک گہرا سمندر ہے اور یہی وہ مکانیت ہے جس کو آئینہ کا قائم مقام کہا گیا ہے۔

نہر تسوید........زماں........راستہ

نہر تجرید........مکانیت نمبر 1........نظارہ

نہر تشہید........مکانیت نمبر 2........ناظر

نہر تطہیر....مکانیت نمبر 3....روشنی۔ آئینہ کے قائم مقام

نہر تسوید........کائنات کی اصل

نہر تجرید........اصل بنیاد کے بعد پہلی مکانیت

نہر تشہید........کائنات کی اصل (زماں) کے بعد دوسری مکانیت

نہر تطہیر........کائنات کی اصل (Time) کے بعد تیسری مکانیت

تسوید........خلائے نور۔ لامکاں، زماں، وقت یا اللہ کا ذہن ہے۔

تجرید........تشہید، تطہیر۔ تینوں دائرے کائنات میں مکان کی حیثیت رکھتے ہیں۔

جب ہم لفظ روحانیت کہتے ہیں تو اس کا مفہوم یہ ہے کہ ہم ایسی طرز فکر کا تذکرہ کر رہے ہیں جو طرز فکر دنیا میں رائج تمام علوم سے الگ اور مختلف ہے۔ طبیعات، نفسیات اور مابعد النفسیات کا علم ہمیں روشنی فراہم کرتا ہے کہ کائنات میں جو کچھ موجود ہے اسے ہماری آنکھ دیکھ رہی ہے۔ اس کے برعکس روحانی طرز فکر ہمیں بتاتی ہے کہ کسی چیز کو دیکھنے میں ہماری مادی آنکھ واسطہ بن رہی ہے۔ جب ہم پہاڑ کو دیکھتے ہیں تو در حقیقت ہم پہاڑ کو نہیں دیکھتے پہاڑ کے دیکھنے کو دیکھتے ہیں۔ یعنی پہاڑ ہمیں دیکھتا ہے اور پہاڑ اپنے دیکھنے کے زاویے کو ہمیں منتقل کر دیتا ہے اور ہم پہاڑ کے دیکھنے کو دیکھ لیتے ہیں۔

براہ راست نظر کائناتی شعور ہے۔ جس طرح ایک انسان پہاڑ کو پہاڑ دیکھتا اسی طرح انسان کے علاوہ تمام مخلوقات چرندے، پرندے اور درندے اور دوسری مخلوق پہاڑ کو پہاڑ دیکھتی ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہوا کہ انسان نے پہاڑ کو پہاڑ دیکھا اور شیر نے پہاڑ کو سمندر دیکھا ہو۔ براہ راست نظر کا یہ کردار کائنات کے ہر ذرے میں یکساں طور پر برسر عمل ہے۔ جس طرح انسان لوہے کو سخت محسوس کرتا ہے اسی طرح چیونٹی اور ہاتھی بھی لوہے کو سخت محسوس کرتے ہیں۔ براہ راست طرزِ نگاہ کائنات میں ہر فرد کو حاصل ہے اور یہ اشتراک اس لیے ہے کہ انسان سمندر کو نہیں دیکھتا سمندر انسان کو دیکھتا ہے۔ انسان سمندر کے دیکھنے کو دیکھتا ہے۔ کائنات میں پھیلے ہوئے تمام مناظر اسی قانون کے پابند ہیں۔

جس طرح آدمی چاند کی طرف نظر اٹھا کر چاند کو دیکھتا ہے اسی طرح چکور بھی چاند کو دیکھتا ہے۔ جس طرح ایک آدمی پانی پی کر آنتوں کی سیرابی کرتا ہے اسی طرح چوپائے پانی پی کر اپنی جسمانی نشو و نما کرتے ہیں۔ اسی طرح درخت کی جڑیں پانی کو پانی سمجھ کر پانی سے فائدہ اٹھاتی ہیں۔ جس طرح انسان اور دوسرے جانور پانی سے نشو و نما پاتے ہیں اسی طرح پھول پانی پی کر اپنی نشو و نما کرتے ہیں۔ جس طرح ایک سانپ دودھ کو دودھ سمجھ کر پیتا ہے اسی طرح بکری بھی دودھ کو دودھ سمجھ کر پیتی ہے۔ یہ ایک مشترک نگاہ ہے جو ساری کائنات اور کائنات کے تمام افراد میں یکساں طور پر عمل پذیر ہے۔ نظر کے اس قانون میں کہیں اختلاف نہیں ہے۔ براہ راست طرزِ نگاہ اللہ کی وہ صفت ہے جس صفت پر کائنات کی نظر متحرک ہے۔ نظر کا یہ زاویہ ہر ذرے میں موجود ہونے

بقیہ: صفحہ 216 پر ملاحظہ کیجیے

روحانی ڈائجسٹ

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اَخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیشِ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ۔

روحانی ڈائجسٹ 1/7 ,D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

www.paksociety.com

ہمیں خواہ اس کی خبر ہو یا نہ ہو، مگر یہ ایک حقیقت ہے کہ ہمارے تمام اندرونی رجحانات دل کی گہرائیوں سے نکل کر ہمارے چاروں طرف پھیل جاتے ہیں اور ہمارے روز مرہ کے کاموں پر مسلط ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا سب سے اہم سوال جو ہمیں اپنے آپ سے پوچھنا چاہیے، وہ یہ ہے کہ وہ کون کون سے خیالات ہیں، جنہیں ہم اپنے دل میں پال رہے ہیں....؟

علم نفسیات نے خیالات کو دو جامع فقروں میں واضح کردیا ہے۔ اول ''منفی خیالات'' یعنی اس طرح کے خیالات، جو خود اپنی ہی ذات کے خلاف عمل کرتے رہتے ہیں اور دوسرے ''مثبت خیالات'' یعنی وہ جو کہ اپنے واسطے مفید رہتے ہیں۔ لہٰذا اب انتخاب کا کام خود ہمیں کرنا ہے کہ کس قسم کے خیالات ہماری زندگی پر حاوی ہوتے رہیں۔ بعض لوگ مسلسل بیماری کے خوف میں مبتلا رہتے ہیں، یہ لوگ یہ نہیں سمجھتے کہ جس چیز سے وہ خوف زدہ ہیں اس کو وہ دعوت دے رہے ہیں۔

ایسے ہی خیالات میرے ذہن میں بھی تھے اور میں شدید ذہنی الجھنوں میں مبتلا رہتا تھا۔ مجھے اپنی کمزوری کے بارے میں معلوم تھا مگر اپنے وہموں کے سحر سے آزاد نہیں ہو رہا تھا۔ اپنے بارے میں اتنا عرض کردوں کہ میں کوئی بدعقیدہ یا بے عقیدہ شخص نہیں ہوں۔

میں تین چار سال تک کئی وہموں اور خود فریبوں میں مبتلا رہا۔ پھر آہستہ آہستہ افاقہ محسوس ہونے لگا۔ عقل سلیم نے کچھ راہ سجھائی، عام سمجھ بوجھ کی صلاحیت کسی قدر ابھر آئی، مجھے نہیں معلوم کہ افاقہ کس طرح ہو گیا....؟

تاہم ہو گیا۔ ایسا لگا کہ وہم تحت الشعور میں چلا گیا ہے پھر بھی شعور پر اس کے تھوڑے بہت اثرات باقی تھے، افاقے کی کیفیت عارضی تھی۔ اب ذہن نے خود فریبی کا دوسرا راستہ ڈھونڈ نکالا۔ کسی حادثے کی خبر سنی تو اندیشہ ہوا کہ یہ حادثہ میرے ساتھ پیش نہ آجائے، یا جو کام میں کر رہا ہوں وہ الٹا نہ ہو جائے، یا یہ اندیشہ کہ میں جو ورزش کر رہا ہوں کیا واقعی اس سے میری صحت بہتر ہو جائے گی۔

عجیب بات یہ تھی کہ چند روز ایک وہم دماغ پر غالب رہتا تو چند روز بعد دوسرا وہم جنم لینے لگتا، بہر حال وہم کی بے شمار قسمیں ہیں اور ان قسموں سے میرا واسطہ پڑ چکا تھا مثلاً کئی ماہ اس وہم میں مبتلا رہا کہ میرا دل جو دھڑک رہا ہے.. یہ کیسے دھڑک رہا ہے.؟ کیا یہ تھکتا نہیں..؟ ایسا تو نہیں کہ یہ دھڑکنا بند کردے، تو یہ واہمہ ذہن میں سر اٹھاتا کہ اگر یہ وہم (کہ دل دھڑک رہا ہے یا نہیں) ختم ہو گیا تو ہو سکتا ہے کوئی اور حادثہ پیش آجائے۔

میں آہستہ آہستہ شک، وسوسوں، خوف، تنہائی پسندی اور لوگوں سے دور ہوتا چلا جا رہا تھا۔ میری دلی خواہش تھی کہ کوئی تو ایسا شخص ہو جو میرے مسائل کو سمجھے اور میری رہنمائی کرے۔ میں اس عذاب سے نکلنے کی دن رات دعا کرتا۔

ایک روز گھر میں اکیلا تھا اور نیٹ پر دوستوں سے چیٹنگ کر رہا تھا، ایک دوست جو کینیڈا میں مقیم تھا، باتوں باتوں میں اپنی ذہنی کیفیت کے بارے میں بتایا تو اس نے مجھے ایک ویب سائٹ کا لنک دیا۔ اس لنک پر ایک آرٹیکل پوسٹ تھا

''ذہنی صحت اور سکون مراقبہ کے ذریعے''

میں نے اس پر ایک نظر ڈالی اور آگے بڑھ گیا۔ نجانے کیوں خیال آیا کہ اس کا تفصیل سے مطالعہ کیا جائے۔ مراقبہ کے بارے میں مجھے تھوڑا بہت علم تھا۔ میں نے دوبارہ اس ویب سائٹ پر پوسٹ آرٹیکل پر کلک کیا اور اسے پڑھنے لگا مگر مکمل توجہ سے نہیں، اس لیے آرٹیکل کی باتیں میری سمجھ میں نہیں آرہی تھیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کچھ دیر سرسری طور پر اس آرٹیکل کو پڑھا پھر کمپیوٹر بند کردیا۔ کچھ عرصے بعد اس دوست نے پوچھا تو میں نے کہا کہ میں نے وہ آرٹیکل توجہ سے پڑھا ہی نہیں.... اس نے زور دیا تو میں نے اس کا پرنٹ نکال لیا اور اطمینان کے ساتھ اسے کچھ غور سے پڑھنے لگا۔

اس آرٹیکل میں تحریر تھا کہ دنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں، جس کے دل میں کچھ یادیں نہ ہوں، خیالات و نقش و نگار نہ ہوں اور یہی خیالات اور یادیں انسان کی ساری زندگی کو متاثر کرتی رہتی ہیں۔ انسان جو کچھ سوچتا ہے وہی وہ ہوتا ہے۔ یا جلد ہی اس طرح کا ہو جاتا ہے۔ جس طرح کے خیالات ہوتے ہیں، اسی طرح کا کردار بن جاتا ہے، یعنی اس کے تمام ذاتی تعلقات اور حرکات و سکنات اس کے خیالات کے دائرے میں محدود ہو جاتے ہیں۔

ایک بڑے ماہر کا کہنا ہے کہ ہاضمے کے متعلق بہت زیادہ غور و فکر کرنے سے اور یہ سوچنے سے کہ ہاضمہ خراب ہو جائے گا، معدے کا فعل واقعی طور پر گڑبڑ ہو جاتا ہے۔

اسی طرح اگر دماغ پر یہ خوف طاری کر لیا کہ ریل یا بس میں ہمارے پاس جو شخص بیٹھا ہے، اس کے نزلے کا اثر ہمارے اوپر بھی ہو جائے گا تو پھر واقعی آدمی اکثر بیمار پڑ جاتا ہے۔ جسمانی امراض بسا اوقات دماغی امراض ہی ہوتے ہیں۔

منفی خیالات کی بدولت جسمانی تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے اور اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ علاج کارگر نہیں ہوتا اور اگر ہوتا بھی ہے تو دیر لگتی ہے۔

ماہرین نفسیات کا کہنا ہے کہ 75 فیصد امراض کا تعلق ذہنی دباؤ سے ہے۔

ذہنی دباؤ دور کرنے، یکسوئی حاصل کرنے اور منتشر خیالی کے لیے مراقبہ کی مشقیں مفید ثابت ہوئی ہیں۔ مراقبہ مثبت خیالات کے ساتھ آگے بڑھنے کی امید کو اجاگر کرتا ہے۔

ایک روز میں اخبار دیکھ رہا تھا کہ ایک اشتہار نظر سے گزرا۔ جس میں تحریر تھا کہ ''فری مراقبہ لیکچر اور ڈیمونسٹریشن''۔ میں اعتماد کی کمی کی وجہ سے گھر سے بلکہ زیادہ تر کمرے سے بھی باہر نہیں نکلتا تھا۔ میں نے بڑی ہمت کرکے اس لیکچر میں شرکت کی۔ لیکچر میں مراقبہ کی افادیت پر روشنی ڈالی گئی پھر ڈیمونسٹریشن کی گئی۔ پھر فرداً فرداً لوگوں کے مسائل پوچھے گئے۔ جب میری باری آئی تو بڑی مشکل سے چند جملے بول پایا۔ لیکچر دینے والے صاحب پروگرام کے اختتام پر میرے پاس آئے اور کہنے لگے،

آپ لائف میں کامیابی چاہتے ہیں، اعتماد، یکسوئی اور ذہنی دباؤ سے نجات چاہتے ہیں تو ''مراقبہ'' کو ضرور آزمائیے۔

میں نے جھجکتے ہوئے کہا ''کیا میرے تمام مسائل کا حل مراقبہ میں موجود ہے....؟''

وہ بولے ''مراقبہ ذہنی یکسوئی اور منتشر خیالی میں بہت مفید ہے۔ جب ذہن پرسکون ہو گا تو کئی مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ انہوں نے ایک کتاب مراقبہ کے بارے میں مجھے دی۔ اس میں مراقبہ کی مختلف مشقیں اور اسے کرنے کا طریقہ نہایت سہل انداز میں بتایا گیا تھا۔ میں نے وہ کتاب خریدلی اور گھر آکر اس کا اچھی طرح مطالعہ کیا۔ پہلی مرتبہ کے مطالعہ سے مراقبہ کے بارے میں زیادہ سمجھ نہ آئی پھر میں نے کئی مرتبہ اس کتاب کا مطالعہ کیا۔ آخر مراقبہ کے بارے میں کچھ کچھ آگہی حاصل ہوئی۔

مراقبہ کی مشقوں سے فائدہ اٹھانے کے لیے میں نے مناسب وقت سیٹ کرکے مراقبہ کا آغاز کردیا۔ دوران مراقبہ میرے ساتھ مسئلہ یہ درپیش رہا کہ جب بھی مراقبہ کرنے بیٹھتا ذہن میں یہ خیال شدت سے گردش کرتا کہ کوئی کمرے میں نہ آجائے اور اگر کسی نے مجھے اس حالت

میں دیکھ لیا تو کیا ہوگا۔ بعض اوقات خوف سے پسینہ آنے لگتا۔ یہ کیفیت کافی روز تک رہی اور شرمندگی کے خوف کی وجہ سے میں نے مراقبہ کرنا بند کر دیا۔ ذہن میں کبھی کبھی یہ خیال ضرور آتا کہ شاید مراقبہ میرے مسائل کا حل ہو۔ ایک روز شدید ذہنی دباؤ کی وجہ سے پریشان اور اداس بیٹھا تھا۔ اچانک ان صاحب کا خیال آیا جنہوں نے مراقبہ پر لیکچر دیا تھا۔ سوچا کیوں نہ ان سے رابطہ کیا جائے۔ انہوں نے مجھے اپنا سیل نمبر بھی دیا تھا۔ ڈرتے ڈرتے ان کا نمبر ملایا۔ پہلے میں نے اپنا تعارف کروایا پھر اپنے مسائل سے انہیں آگاہ کیا۔ وہ بولے ”آج اگر آپ فارغ ہیں تو شام کو مجھ سے ملیے انشاء اللہ کوئی مناسب حل نکالتے ہیں۔

میں شام میں ان سے ملا۔ انہوں نے ایک مرتبہ پھر میری تمام کیفیات سنیں پھر انہوں نے مراقبہ کی ایک مشق بتائی اور کہا کہ کوشش کرو کہ ذہن سے مراقبہ کرنے کا خوف نکل جائے اور اگر کوئی خیال آ بھی رہا ہو تو اسے جبراً نہیں روکنا۔ آہستہ آہستہ خیالات میں ٹھہراؤ آ جائے گا۔ میں نے دوبارہ مراقبہ شروع کر دیا۔ آنکھیں بند کرتا تو ذہن میں یہ ہی خیال رہتا کہ کوئی کمرے میں آ رہا ہے۔ اس خوف سے میرے پسینے چھوٹ جاتے۔ مگر ہمت کر کے میں نے مراقبہ جاری رکھا۔ کافی عرصہ مراقبہ کرنے کے باوجود کوئی خاص کیفیات ظاہر نہیں ہو رہی تھیں۔

ایک روز مراقبہ میں مصروف تھا۔ اچانک کمرہ روشنی سے منور ہو گیا۔ پھر کمرے کا دروازہ کھلنے لگا۔ دروازہ مکمل کھل گیا لیکن کوئی دکھائی نہیں دے رہا تھا۔ کمرے کے باہر اندھیرا تھا۔ پھر کمرے کے باہر تیز روشنی نے اندھیرے کو دور کر دیا۔ اب اس روشنی میں بہن اور بھائی اندر آتے دکھائی دیے۔

وہ مجھ سے پوچھنے لگے کہ کیا کر رہے ہو.....؟

میں نے انہیں بتایا کہ مراقبہ کر رہا ہوں۔ وہ بولے یہ کیا ہوتا ہے..؟ میں نے مراقبہ کی افادیت سے انہیں بھی آگاہ کیا۔ بھائی اتنا خوش ہوا کہ میرے برابر میں بیٹھ کر مراقبہ کرنے لگا۔ بہن ہمیں کامیابی کی دعا دیتے ہوئے کمرے سے باہر چلی گئی۔ مراقبہ ختم کیا تو یوں محسوس ہوا کہ کمرے میں بہن بھائی موجود تھے۔ مراقبے کے بعد میرا اعتماد بھی کچھ بحال ہوا۔

ایک روز مراقبہ کا آغاز کیا ہی تھا کہ بادلوں کی گرج سنائی دی۔ پھر نظروں کے سامنے گہرے سیاہ بادل تھے۔ میں ایک چھوٹی سی پگڈنڈی پر چل رہا تھا۔ ہوا ٹھنڈی اور تیز چل رہی تھی ابھی تھوڑا ہی فاصلہ طے ہوا تھا کہ تیز بارش ہونے لگی۔ پگڈنڈی کے کنارے پر گھنے درخت دور تک دکھائی دے رہے تھے۔ میں ایک درخت کے نیچے بارش سے محفوظ رہنے کے لیے بیٹھ گیا۔ آہستہ آہستہ اندھیرا چاروں سمت پھیلنے لگا اور بارش تیز ہو گئی مگر میں جس درخت کے نیچے بیٹھا تھا وہاں بارش کا ایک قطرہ بھی نہیں گر رہا تھا۔ بادلوں کی گرج چمک سے خوف محسوس ہو رہا تھا۔ اس طوفانی بارش سے محفوظ رہنے کے لیے میں اللہ سے دعا کر رہا تھا اور اپنی کوتاہیوں کی معافی مانگ رہا تھا۔ زبان پر آیت الکرسی کا ورد تھا۔

مراقبہ ختم کیا تو ایک تازگی کا احساس ہوا۔

چند ہفتوں تک مسلسل مراقبہ کرتے رہنے کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ توہمات اور وسوسوں میں میں کمی آئی ہے اور اعتماد میں اضافہ محسوس ہوا ہے۔

ڈپریشن اور ٹینشن کی کیفیات میں آہستہ آہستہ کمی آتی جا رہی ہے۔

مراقبہ اب بھی جاری ہے۔ اب تک کے مفید اثرات کو دیکھتے ہوئے مجھے پورا یقین ہے کہ میں اپنی باقی ماندہ خامیوں پر بھی جلد ہی قابو پا لوں گا۔ انشا اللہ

✷

مریخ تک انسانی رسائی

حمزہ العجاز

امریکی خلائی ایجنسی ناسا کے اعلان کے مطابق 6 اگست 2012 کی صبح زمین سے 42 کروڑ میل دور واقع سیارہ مریخ پر اٹلانٹس نامی خلائی شٹل اتر گئی۔ اور کیلیفورنیا انسٹیٹیوٹ آف ٹیکنالوجی میں قائم ناسا کے جیٹ پروپلشن لیبارٹری کنٹرول روم میں اس وقت تمام سائنسدان ماہرین تو بیٹھے اس مشن کی کامیابی کے منتظر تھے، جس پر اب تک 2.5 ارب ڈالر کی خطیر رقم خرچ کی جا چکی ہے۔ مریخ پر زندگی کی تلاش کرنے کے لیے بھیجا گیا امریکی خلائی ایجنسی ناسا کا اب تک کا سب سے بڑا روور کیوریوسٹی مریخ کے گیل گڑھے میں اس کی لینڈنگ ہوتی تھی۔ لینڈنگ کی گھڑی جیسے جیسے قریب آ رہی تھی، سائنسدانوں کی دل دھڑکنیں تیز ہوتی جا رہی تھیں۔ مریخ کے قریب پہنچتے ہی شٹل سے ایک کیپسول نکل کر مریخ کی فضا میں داخل ہوا اور تیزی سے نیچے کی طرف آنے لگا۔ تھوڑی دیر بعد کیپسول میں لگی ہیٹ شیلڈ جو مریخ کی فضا میں موجود حدت کو کم کرنے کے لیے لگائی گئی تھی اتر گئی اور کیپسول کے اندر موجود کیوریوسٹی کے ریڈار نے کام کرنا شروع کر دیا اور مریخ کی سطح سے چند میل کے فاصلے پر پیراشوٹ کھل گیا اور انجن کے پریشر کے ذریعے کیوریوسٹی بہ حفاظت مریخ کی سطح پر اتر گیا۔ جیسے ہی روور کے مریخ پر لینڈنگ کے سگنل ملے، ناسا کے سائنسدان خوشی سے جھوم اٹھے۔ اس موقع پر دمکتے چہروں کے ساتھ کنٹرول روم میں موجود اسٹاف نے نہ صرف حقیقی انداز سے گلے مل کر ایک دوسرے کو اس تاریخی لمحے اور کامیابی کی مبارکباد دے رہے تھے۔

دنیا بھر کے اخبارات اور ٹیلیویژن میں اس

WWW.PAKSOCIETY.COM

کارنامہ کو انسانی تاریخ کا عظیم معرکہ اور ترقی کے اہم دور کی شروعات قرار دیا۔

اخبار وال سٹریٹ جرنل کے مطابق، ڈھائی ارب ڈالر کی لاگت سے تیار ہونے والی اس گاڑی کو زمین سے مریخ تک کی مسافت طے کرنے میں پورے دو سال لگے۔ خودکار پائلٹ سے چلنے والی ایک ٹن وزنی یہ خلائی گاڑی کسی اور سیارے پر اترنے والی اب تک کی سب سے زیادہ پیچیدہ متحرک لیبارٹری ہے۔

مبصرین کے مطابق سائنس دانوں کو امید ہے کہ وہ مریخ پر زندگی کے آثار دریافت کرلیں گے اور جلد ہی اس سرخ سیارے کو سرسبز بناکر انسان کے رہنے کے قابل بنادیں گے۔

ایک طرف تو کئی سائنسدان مریخ کے سفر کی خواہش کررہے ہیں اور اس کے لیے منصوبے بنارہے ہیں دوسری طرف ایسے لوگ بھی موجود ہیں جن کا خیال ہے کہ یہ منصوبہ سراسر احمقانہ ہے۔ نکتہ چینی کرنے والوں میں ناسا کے سابق خلانورد اور انجینئرز کے علاوہ بہت سے مغربی مفکرین بھی شامل ہیں۔

یہ سفر انسانی زندگی کے لیے خطرناک ہے، ناقدین کو اس قسم کے مشن کی کامیابی کے بارے میں شبہ ہے، اور بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اس قسم کی مہم شروع ہی نہیں کرنی چاہیئے۔ ان کا خیال ہے کہ انسان کے لیے محفوظ ترین مسکن صرف زمین ہی ہے کیونکہ ہماری فضا اور خصوصاً اوزون کی تہہ مضر شعاعوں اور الٹراوائلٹ ریز روک لیتی ہے۔ یہ شعاعیں خلا میں جانے والوں کو خطرناک حد تک نقصان پہنچاسکتی ہیں۔

1958ء میں ایک امریکی طبیعات دان جیمز وین ایلن نے ایک اسپیس سیٹلائٹ کے تجربے سے وین ایلن ریڈی ایشن بیلٹ Van Allen Radiation Belt کا سراغ لگایا تھا۔ وہ مقام جہاں ہائی انرجی کے پارٹیکلز زمین کے گرد موجود ہوتے ہیں وہ ریڈی ایشن یا وین ایلن بیلٹ کہلاتے ہیں۔ یہ بیلٹ خلاء کے بڑے وسیع رقبے میں زمین کو گھیرے ہوئے ہے۔ وین ایلن بیلٹ کا اندرونی علاقہ زمین سے تین ہزار کلومیٹر کے فاصلے پر ہے اور اس کی موٹائی پانچ ہزار کلومیٹر تک پھیلی ہوئی ہے۔ جبکہ بیرونی علاقہ زمین سے پندرہ ہزار کلومیٹر سے بیس ہزار کلومیٹر کے فاصلے پر ہے اور اس کی موٹائی چھ ہزار سے دس ہزار کلومیٹر تک پھیلی ہوئی ہے۔ وین ایلن بیلٹ میں موجود پروٹان کی توانائی کی حد اندازاً 10 سے 100 Mev تک ہے۔ بعض سائنسدانوں کا خیال ہے کہ اس بیلٹ کی ریڈی ایشن سے Integrated Solar Cells, Circuits, اور Sensors خراب ہوسکتے ہیں۔

سائنسدانوں کی ایک اور تحقیق کے مطابق 1 Mev (ایک ملین الیکٹرون وولٹ) سے بھی کم توانائی والے الیکٹرون بہت ہی زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں، جب کہ وین ایلن بیلٹ میں پروٹان کی توانائی دس سے سو 100 Mev ہوتی ہے۔

1999ء میں برتھ Barth نامی سائنسدان نے ایک خلاصہ پیش کیا جو ظاہر کرتا ہے کہ ایسے الیکٹران جن کی توانائی 1 Mev سے زیادہ ہو کا Flux زمین سے 3800 سے 6300 کلومیٹر کے فاصلے پر ایک ملین فی مربع سینٹی میٹر فی سیکنڈ ہوتا ہے اور 10 Mev سے زیادہ توانائی والے پروٹان کا Flux زمین سے 16000 سے لے کر 9500 کلومیٹر کے فاصلے پر ایک لاکھ فی مربع سینٹی میٹر فی سیکنڈ ہوتا ہے۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ اس قدر طاقتور Flux سے خارج ہونے والی خطرناک ریڈی ایشن کی Dose کتنی ہونی چاہیئے جو کہ خلانورد کو اس میں سے گزرتے وقت متاثر نہ کرے..؟

چاند پر بھیجے جانے والے مشن کے پیش نظر تو یہ ایک انتہائی اہم مسئلہ ہونا چاہیے تھا۔ چنانچہ یہ بات تو طے ہوگئی کہ وین ایلن بیلٹ کی ریڈی ایشن زمین کی حدوں سے انسان کے باہر نکلنے میں سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ وین ایلن بیلٹ کی سخت چارج شدہ حالت سے چاند گاڑی کس طرح بحفاظت واپس آسکتی ہے....؟

20 جولائی 1969ء کو دنیا بھر کے TV میڈیا کے ذریعے ایک فلم نشر کی گئی، جس میں امریکہ کے خلانورد کو چاند کی سطح پر اترتے ہوئے اور سیر کرتے دکھایا گیا، یوں پوری دنیا میں ایک تہلکہ سا مچ گیا کہ انسان نے چاند پر قدم رکھ دیا اور اس کا اعزاز امریکہ کو حاصل ہوا اور اس طرح امریکہ دنیا کی سپر پاور بن گیا۔ لیکن امریکہ کے ہی ایک ریسرچر بل کیسنگ Bill Kasing نے انکشاف کیا کہ چاند پر انسان کے اترنے کا سب سے عظیم کارنامہ درحقیقت فراڈ اور ڈرامہ کے سوا کچھ نہیں۔

کیسنگ نے 1956ء سے 1963ء تک جنوبی کیلی فورنیا میں راکٹ ڈائن ریسرچ ڈپارٹمنٹ ٹیکنیکل پبلی کیشنز میں بطور ڈائریکٹر کام کیا۔ راکٹ ڈائن نامی اس ادارہ کے پاس اُس وقت اپالو کے لیے انجن کنٹریکٹ تھا، بل کیسنگ نے بتایا کہ 1967ء تک خلاء میں سفر ایک ناقابلِ یقین اور پُرخطر عمل سمجھا جاتا تھا جس میں کامیابی کے امکان کی شرح 0.0017 تھی، لیکن جب روس نے اپنا سیٹلائٹ خلا میں بھیج کر خلائی دوڑ میں فتح حاصل کی تو چند سال بعد ہی چاند پر انسان کے قدم رکھنے کا کامیاب کارنامہ کیوں کر انجام پاگیا....؟

بل کیسنگ کے مطابق اس کے لیے ایک خفیہ پلان تیار کیا گیا تھا۔ تین خلابازوں کے ساتھ نیوادا صحرا کی گہرائی میں قائم کسی خفیہ اسٹوڈیو میں یہ فلم تیار کی گئی۔ لوگوں کے سامنے تو خلائی جہاز اپولو کو کیپ کینیڈی کے لانچنگ پیڈ سے اُڑایا گیا مگر وہ کرۂ ہوائی سے باہر نکلنے کے بجائے جنوبی سمندر میں اُتر گیا، جہاں سے ان کی چاند گاڑی Module کو کارگو جہاز کے ذریعہ نیوادا کے صحرا میں اس مقام پر اُتارا گیا جہاں کیمرے کے سامنے انہیں کور کیا جاسکے۔

بل کیسنگ کی اس بات کی تصدیق بعد میں کئی امریکی ریسرچرز نے بھی کی جن میں ڈیوڈ پرسی David Percy، رالف رینی Ralph Rene اور برٹ سبرل Bert Cibrel بھی شامل ہیں۔ ان تمام ریسرچرز کے مطابق اپولو کے چاند پر اُترنے کے ڈرامے کا سب سے بڑا ثبوت خود ان کی فلم اور تصویریں ہیں جو اس کے فراڈ ہونے کی دلیلیں پیش کرتی ہیں۔

بعض ریسرچرز یہ بھی اعتراض اُٹھاتے ہیں کہ گزشتہ 40 سالوں میں کوئی بھی طیارہ چاند پر دوبارہ کیوں نہیں بھیجا گیا.... جب کہ اس عرصے کے دوران ایک بڑے کمرے کے برابر کمپیوٹر کے سائز کو آپ کی ہتھیلی کے برابر مختصر کردیا گیا ہے۔ جب انسان نے چاند پر قدم رکھا تھا تو اُس وقت دنیا بھر کے عام انسانوں میں کمپیوٹر کا کوئی تصور نہیں تھا، آج غریب اور پسماندہ ممالک میں بھی گھر گھر کمپیوٹر اور انٹرنیٹ پہنچ چکا ہے.... جب اس حوالے سے اس قدر ترقی ہوگئی ہے تو چاند پر سفر تو اب معمول بن جانا چاہیے تھا اور ریئل اسٹیٹ ایجنٹس کو وہاں بھی اپنا کاروباری جال بچھا دینا چاہیے تھا، یوں انسانوں کی آبادیاں وہاں بھی قائم ہوجانی چاہیے تھیں....؟

لیکن ایسا کچھ نہیں ہوا.... دوسری جانب 1976ء سے اب تک مریخ پر کئی مشن بھیجے جاچکے ہیں جبکہ وہاں زندگی کے آثار پر ایک بھی واضح ثبوت نہیں ملا....!

امریکہ کے اخبار واشنگٹن پوسٹ اور نیوز چینل فوکس Fox نے بھی انکشاف کیا ہے کہ امریکیوں کی اکثریت اس بات پر یقین نہیں رکھتی کہ کبھی کسی زندہ انسان نے

WWW.PAKSOCIETY.COM

چاند پر قدم رکھا ہے بلکہ وہ اس بات کے قائل ہیں کہ اپالو کا چاند پر اترنا ایک بہت بڑی گیم ہے جو امریکہ نے پوری دنیا پر سبقت لے جانے کے لیے تیار کیا تھا.....

نصف صدی قبل، ناسا نے خلا بازوں کو چاند پر بھیجا تھا، اور گذشتہ تین عشروں سے اپنی اسپیس شٹل کو زمین کے نچلے مدار میں خلائی مشنوں کے لیے استعمال کرتی رہی ہے۔ لیکن بہت سے لوگ جنھوں نے ناسا کا شاندار زمانہ دیکھا ہے، جیسے جانسن اسپیس سینٹر کے ڈائریکٹر کرس کرافٹ، ناسا کے خلاپیماؤں کو مریخ پر بھیجنے کے منصوبے کے خلاف ہیں۔ وہ کہتے ہیں "یہ منصوبہ سراسر احمقانہ ہے۔ اسے تکمیل تک پہنچانا ممکن نہیں۔"

نیویارک کے ہائیڈن پلانیٹیم کے ڈائریکٹر نیل ڈی گراس ٹائیسن کہتے ہیں "میں اس قسم کی لفاظی کو سمجھتا ہوں کہ ہم چاند پر جاچکے ہیں، تو پھر وہاں واپس جانے کی کیا ضرورت ہے۔ لیکن اس کا اصل جواب یہ ہے کہ ہم چاند پر گزشتہ چالیس برسوں میں ایک بار بھی نہیں گئے ہیں۔" ٹائیسن کہتے ہیں کہ مریخ کا موجودہ منصوبہ بہت مبہم ہے۔ "میرے خیال میں ہم اپنی راہ سے بھٹک گئے ہیں۔ حقیقی دنیا میں ایسی باتیں ممکن نہیں ہوتیں۔ کاغذ پر جو چیزیں بہت اچھی لگتی ہیں، ضروری نہیں کہ وہ حقیقی دنیا میں بھی قابل عمل ہوں۔"

ڈیوڈ ایلگزینڈر کا خیال ہے کہ ناسا کے ایڈمنسٹریٹرز کو اور اس ملک کے لیڈروں کو کچھ بنیادی سوالات کے جواب دینے چاہئیں۔ وہ کہتے ہیں

"سب سے بڑا سوال جو بہت سے ناقدین پوچھ رہے ہیں وہ یہ ہے کہ کیوں؟ ہم کہاں جارہے ہیں، ہم وہاں جاکر کیا کریں گے، اور ہم نے جو یہ اتنی بڑی چیز تیار کرلی ہے، اس کا ہم کیا کریں گے....؟"

ایسے وقت میں جب امریکی کانگریس قومی قرض کے مسئلے سے نمٹنے، اور اہم وفاقی پروگراموں کو باقی رکھنے کی جدوجہد میں مصروف ہے۔ اخبار یو ایس اے ٹوڈے کہتا ہے کہ ایسے میں جب امریکہ میں بے روزگاری کی شرح آٹھ فی صد سے زیادہ ہے اور حکومت کا قرضہ 160 کھرب سے تجاوز کر گیا ہے۔ سوال پیدا ہوتا ہے، کہ ٹیکس گزاروں کے ڈھائی ارب ڈالرز کی خطیر رقم کیوں اس خلائی گاڑی پر لٹائی گئی۔ کیا یہی پیسہ خود ملک کے اندر ہی خرچ نہیں ہونا چاہئے تھا۔ مثلاً بے گھر لوگوں کو مکان فراہم کرنے پر یا سڑکیں تعمیر کرنے پر۔

مریخ کے لیے ماضی میں درجنوں خلائی شٹل، کے ذریعے بہت سے انسٹرومنٹس جن کا کام سیارے کی سطح، آب وہوا اور ارضیات کا مطالعہ کرنا تھا، سوویت یونین، امریکہ، یورپ اور جاپان کی طرف سے بھیجے گئے یعنی کہ 2008ء میں، زمین کی سطح سے مریخ کی زمین تک جس قدر سامان پہنچایا گیا، اس نقل و حمل پر لگ بھگ تقریباً 3 لاکھ 9 ہزار امریکی ڈالرز فی کلوگرام خرچ ہوئے۔ شاید مریخ پر کمند ڈالنے جیسے منصوبے اس لیے بنائے جاتے ہیں کہ ان اربوں ڈالرز کے پروجیکٹ کی آڑ میں دوسرے خفیہ منصوبوں کا بجٹ حاصل کیا جاسکے۔

امریکہ میں کیلیفورنیا، اریزونا اور آریگن سے متصل ریاست نیوادا Nevada کا رقبہ ایک لاکھ دس ہزار 567 مربع میل پر پھیلا ہوا ہے۔ لیکن اس ریاست کے صرف ایک فیصد خطہ پر ہی لوگ آباد ہیں۔ باقی پوری 99 فیصد ریاست صحرائی اور میدانی خطے پر مشتمل ہے۔ 1955ء میں صحرائے نیوادا کے درمیانی حصے میں ایک ملٹری بیس اسٹیشن بنایا گیا۔ جہاں عام افراد کے آنے جانے پر پابندی ہے، ایٹمی ہتھیاروں کی جانچ اور تجربات کے لئے بھی اسی خطہ کو مخصوص کر دیا گیا۔ نیوادا صحرا کے اس بیس اسٹیشن

بقیہ: صفحہ 58 پر ملاحظہ کیجیے

نیویارک کا پادری اور کنٹکی کے مسلمان.....!

مہمان کالم

عظیم ایم میاں

رمضان کے مقدس ایام میں امریکہ کے مسلمانوں کے حوالے سے آپ کو چند بری خبریں سننے کو ملی ہیں۔

نیویارک شہر کے بروکلین کے علاقے میں قرآن کے صفحات پھاڑ کر سڑک پر پھیلانے کا ایک اور واقعہ ہوا، امریکی ریاست مسوری کے شہر جاپلن میں وہی مسجد پراسرار آتشزدگی کی نذر ہوگئی جہاں کچھ عرصہ قبل ہوائی طوفان سے تباہی کے بعد مسلمانوں نے مرکز بنا کر علاقے کی غیر مسلم آبادی کی مدد کی تھی۔ امریکی ریاست وسکانسن میں 40 سالہ امریکی سابق فوجی نے ایک سکھ گردوارے پر فائرنگ کر کے سات سکھوں کو ہلاک کردیا اور بقول پولیس بعد ازاں وہ اپنی ہی گولی سے خود بھی ہلاک ہوا، اس کے جسم پر متعدد ٹاٹو بنے ہوئے تھے جن میں ایک 9-11 (یعنی گیارہ ستمبر 2001ء) بھی لکھا ہوا تھا۔

بعض حلقوں کا کہنا ہے کہ امریکہ میں لاعلم افراد سکھوں کی داڑھی اور پگڑی کی وجہ سے انہیں مسلمان سمجھ کر ایسے حملے کرتے ہیں۔ گویا سکھوں کے ساتھ ہونے والی زیادتیوں کی وجہ بھی امریکہ کے مسلمان قرار پائے۔

گردوارے پر فائرنگ کے محرکات ابھی ایف بی آئی تلاش کرنے میں مصروف ہے تاہم یہ واقعہ بھی امریکہ کے مسلمانوں کے لیے غیر محفوظ ماحول کی نشاندہی کرتا ہے۔ اُدھر نیویارک پولیس کے کمشنر کیلی نے ہمسایہ ریاست نیوجرسی میں آباد مسلم علاقوں میں کاروباری دکانوں، اداروں اور افراد کی تصاویر اور مخبری یعنی "پروفائلنگ" کے لیے ریاست اور قانون کی حدود کو پار کر کے خفیہ انداز میں اپنے پولیس آفیسرز بھیج کر جو اقدام کیا، اس کی مزید تفصیلات کا انکشاف بھی رمضان کے دوران ہوا، جو مسلم آبادی کے لئے تشویش اور پریشانی کا باعث ہے۔ اس سے مجموعی تاثر یہی ملتا ہے کہ امریکہ میں آباد مسلمانوں کو ایک غیر محفوظ ماحول کا سامنا ہے۔ نائن الیون کے سانحہ ورلڈ ٹریڈ سینٹر سے قبل بڑے کھلے اور مثبت انداز میں ترقی کرنے والے امریکہ کے مسلمانوں پر نائن الیون کے واقعہ نے جو جمود بلکہ جو پسپائی طاری کی ہے اس سے کوئی بھی انکاری نہیں۔ محمد، علی، احمد اور خان سمیت معروف مسلمان نام، الفاظ اور حلیہ نہ صرف انسانی کانوں اور آنکھوں کے لیے وارننگ کا سبب بن گئے بلکہ کمپیوٹرز بھی ایئرپورٹس اور سرحدوں پر متعین محافظوں کو "الرٹ" جاری کرنا معمول بنالیا۔

افسوس تو یہ ہے کہ ایک ارب سے زائد دنیا کی مسلم آبادی کے حکمرانوں نے نہ تو سانحہ ورلڈ ٹریڈ سینٹر کی

WWW.PAKSOCIETY.COM

امریکی تحقیقات میں کوئی دلچسپی لینے کی کوشش کی اور نہ ہی مسلم دنیا کا مقدمہ لڑنے کی کوئی کوشش کی، بلکہ اس بارے میں امریکہ کے قائم کردہ تحقیقاتی کمیشن کے امریکی اراکین نے امریکی مفادات کے دائرہ کی حدود میں رہ کر جو کچھ بھی لکھا یا نشاندہی کی اُس کو زیر بحث لانے اور بامقصد انداز میں سوالات اٹھانے کی بجائے سو فیصد درست مان کر خود کو مجرم تسلیم کرلیا، حالانکہ اس تحقیقاتی کمیشن کے بہت سے پہلو توجہ اور بحث کے لائق ہیں۔

ڈائیلاگ اور پبلک ڈپلومیسی کے موجودہ دور میں بھی ہم اپنے معاملات کے خود اتنے خراب وکیل ہیں کہ حقائق اور صورتحال اپنے حق میں رکھتے ہوئے بھی اپنی غفلت اور کوتاہیوں کے ہاتھوں اپنا مقدمہ خود ہار جانے کی روایت پر مضبوطی سے قائم ہیں اور پھر اپنی کمزوریوں کی بجائے آسانی سے دوسروں کے تعصب کو اپنی ہار کا سبب قرار دے کر مطمئن ہوجاتے ہیں۔

اگر آپ امریکی امیگریشن کی تاریخ پر تجزیاتی نظر ڈالیں تو واضح ہوگا کہ مختلف اوقات اور مراحل میں امریکہ آنے والے مختلف مذہبی فرقوں، نسلوں اور بیک گراؤنڈ کے تارکین وطن کو اپنی آئندہ نسلوں کے مستقبل محفوظ بنانے کے لیے تعصب، زیادتی، حوصلہ شکنی کا سامنا کرنے کی صورت میں ایک قیمت ادا کرنا پڑی ہے۔

یہودی، کیتھولک عیسائی، مورجن عیسائی، آئالین، پولیس، یونانی گورے، افریقی کالے، امریکی کالے سمیت مختلف رنگ و نسل کے تارکین وطن اس میں شامل ہیں۔

1965ء تک تو مارٹن لوتھر کنگ اپنی جان دے کر کالے امریکی اور گورے امریکی کے درمیان امتیاز کے قانون کو ختم کرنے کی جدوجہد کرتے رہے۔ مسلمان تارکین وطن نے تو امریکہ کا رُخ اس کے بھی بعد کیا اور وہ قیمت بھی ادا نہیں کی جو مسلمانوں سے قبل امریکہ میں آباد ہونے والے مذکورہ عقائد و نسل کے لوگوں نے ادا کی۔ امریکہ کی تاریخ بھی یہی ہے کہ اس ملک میں وہی کامیاب ہوئے جو موسم اور ماحول کی سختیوں اور امتیاز کو برداشت کرکے بھی ثابت قدم رہے اور اس ملک کو اپنا نیا وطن سمجھ کر اس کی خدمت اور حفاظت کی اور اگلی نسل کے لیے اسے اپنا مسکن بنایا۔

اب خوش آئند بات یہ ہے کہ 330 ملین آبادی والے امریکہ میں تقریباً پندرہ لاکھ مسلمان اپنی شناخت قائم کرنے کے لیے مصروف کار ہیں اور ابھی ان کو اپنی جائز حیثیت منوانے کے لیے دیگر تارکین وطن کی طرح گرم اور سرد مراحل سے مزید گزرنا ہے۔

انہیں بہت سے حقائق کا سامنا کرنا ہوگا، غیروں کی مزاحمت کا سامنا کرنا ہے اور اپنی ثابت قدمی اور برداشت کا ثبوت فراہم کرنا ہوگا۔ امریکہ میں مساجد اور حجروں کی تعمیر پر زور دینے کے ساتھ اپنی نئی نسل کے ٹھوس کردار کی تعمیر پر بھی زور دینا ہوگا۔ نئی نسل کو ایک جدید سائنسی معاشرے میں قنوطیت پسندی کی بجائے عصر حاضر کے تقاضوں کے مطابق عقل و دانش اور قول و فعل میں ہم آہنگی کے ساتھ تشخص دینے کی ذمہ داری پوری کرنا ہوگی، تب ہی ہماری نئی نسل کے مسلمان امریکی معاشرے میں مزاحمت کے بجائے قبولیت حاصل کرسکیں گے۔

اگر اسلام آنے والے زمانوں کے تقاضے پورا کرنے والا دین فطرت ہے، تو ہماری امریکہ میں مساجد کی قیادت کو غیر مسلم اکثریت کے امریکہ میں روایتی فرقہ پرستانہ جوش کو بھڑکانے کی بجائے غیر مسلموں کے ساتھ بھی ڈائیلاگ، برداشت اور باہمی احترام کے تقاضے نبھانا ہوں گے۔ موجودہ آزمائشی مراحل سے گھبرانے کی ضرورت نہیں، آج بھی گیارہ ستمبر 2001ء کے سانحہ کے بعد والے امریکہ میں رمضان کے علاوہ جمعہ کی نماز کے وقت مسلمانوں کی مساجد کے باہر پولیس ڈیوٹی دے کر مسلمانوں کی نہ صرف حفاظت کرتی ہے بلکہ پارکنگ کے قوانین معطل کرکے دوران نماز ڈبل پارکنگ کی اجازت دیتی ہے۔ امریکی کالجوں، یونیورسٹیوں اور اسپتالوں وغیرہ میں بھی اکثر نماز کے لئے کوئی کمرہ یا جگہ مخصوص مل جاتی ہے۔ بعض بڑے شہروں میں عید کی اختیاری تعطیل کا رواج بھی ہورہا ہے۔

امریکہ ایک سیکولر ملک ہے آبادی کی واضح اکثریت غیر مسلم ہے اور پھر اکثریت کے بھی حقوق ہیں، یہ تناظر امریکہ میں مسلم اقلیت کو اپنے پیش نظر رکھنا چاہئے اور آئین و نظام کے دائرے میں رہ کر اپنے حقوق اور مسلم شناخت کی جدوجہد کرنا ہوگی۔ امریکہ میں آباد مسلمانوں کی اب اس غیر مسلم امریکہ سے واپسی ممکن نہیں، ان کا اور ان کی نئی نسل کا مرنا جینا اور مستقبل اسی غیر مسلم سیکولر امریکہ کے شہری کے طور پر ہی ہے۔

انہیں امریکی شہری کے طور پر اپنے حقوق و مراعات، تعلیمی مواقع، ترقی کی جدوجہد اور "امریکن، مسلم" کی شناخت لے کر آگے بڑھنا ہوگا۔ نئی مسلمان نسل کے ڈاکٹرز، انجینئرز، ٹیچرز اور دیگر پروفیشنل شناخت اور مسلم مذہبی ورثہ سے بخوبی واقف نوجوان کے طور پر امریکی معاشرے میں اپنی نشاندہی کروانا ہے۔ خوشی کی بات ہے کہ نئی نسل کی بڑی تعداد اپنے اس رول سے نا صرف بخوبی واقف ہے بلکہ اسی سمت میں ڈائیلاگ اور دانش کے اصولوں کیساتھ عمل پیرا بھی ہیں۔ اس کی متعدد مثالیں موجود ہیں، ان میں سے دو مثالیں بطور نمونہ قارئین کی نذر ہیں۔

(1) امریکی ریاست کنکٹی (جی ہاں! کنکٹی فرائڈ چکن کا نقطہ آغاز) کے شہر لوئی ویل میں مسلمان ڈاکٹروں اور دیگر پیشے سے منسلک افراد نے شہر کے مرکزی علاقے میں رمضان کے دوران 400 کے قریب اپنے غیر مسلم امریکی دوستوں اور شہریوں کا ایک اجتماع منعقد کیا جس میں شہر لوئی ویل کا میئر اور دیگر شہری و حکومتی اکابرین، عیسائی پادری، راہب خواتین، یہودی ربی اور لامذہب طبقے کے افراد کو بھی افطار اور ڈنر پر مدعو کیا گیا۔ یہ بین العقائد ڈائیلاگ کا ایک طریقہ تھا جہاں ڈاکٹروں، انجینئرنگ اور دیگر پیشوں سے منسلک تعلیم یافتہ مسلمانوں سے مل کر غیر مسلموں کو باہمی احترام اور رواداری کے حامل مسلمان دیکھنے کو ملے۔ غیر مسلموں کی مسلمانوں کے بارے میں تشویش اور خراب امیج میں کمی آئی اور رابطے بڑھے، رمضان کے بارے میں آگہی اور اپنی روایات سے مماثلت کا احساس بڑھا، خطرات اور غلط تاثرات کے بلند نشانات کم ہونے کی کوشش تھی جسے شہری حکومت نے بھی پسند کیا۔ ویسے بھی کنکٹی کے پاکستانیوں نے پاکستان کے سیلاب کے متاثرین کے لیے اپنے غیر مسلم ہمسایوں کی اشتراک سے وہ منفرد امدادی کام کیا ہے کہ امریکی وزیر خارجہ ہلیری کلنٹن نے اپنے ایک پیغام میں "کنکٹی سے کراچی تک" کا محاورہ استعمال کرکے اس خدمت کی مثال دی ہے۔

(2) نیویارک شہر کے مرکزی کاروباری علاقے مین ہٹن میں ففتھ ایونیو اور 29 اسٹریٹ کے کونے پر ایک تاریخی چرچ کی بلند و بالا عمارت کھڑی ہے، جس کے چاروں طرف جنگوں میں جان دینے والے سیکڑوں فوجی جوانوں اور افسروں کی یاد میں اُن کے نام نیلے پیلے ربن بڑے اہتمام سے لٹکے ہوئے ہیں۔ صرف دس قدم کے فاصلے میں "مسجد الرحمن" موجود ہے جہاں جگہ کی کمی کے باعث تین مرتبہ نماز جمعہ ادا کی جاتی ہے لیکن پھر بھی جگہ کی قلت رہتی ہے لہٰذا چرچ کے منتظم پادری سے گفتگو کرکے اس بات کا انتظام کیا گیا ہے کہ جمعہ کی ایک نماز

WWW.PAKSOCIETY.COM

چرچ کے بڑے ہال میں بھی ضرورت پڑنے پر ادا کرلی جائے۔ تمام رمضان جمعہ کی ایک بڑی نماز امام کی قیادت میں اس چرچ میں بھی ادا کی جاتی رہی ہے، کیا ایسی رواداری، تحمل اور مذاہب کے درمیان احترام کی ایسی کوئی مثال ہے۔؟ ہم پاکستان میں مسلم عقیدوں میں تقسیم شدہ مساجد کے کسی کونے میں کسی غیر مسلم کو "ایک" عبادت کی اجازت دینا پسند کرتے ہیں۔۔؟ امریکہ میں کئی شہروں میں ایسی مثالیں موجود ہیں جہاں مسلمان مسجد کی دوری یا عدم موجودگی کے باعث چرچ کے کسی ہال میں نماز جمعہ و عید ادا کرتے ہیں۔۔؟ یہ رواداری بھی امریکہ کے مسلمانوں کو میسر ہے۔ نیویارک کے پادری اور کمیٹی کے مسلمانوں کی بین العقائد رواداری ہی امریکہ کے مسلمانوں کے تحفظ کی علامت ہے۔ ہمیں نیویارک کے پادری اور کمیٹی کے مسلمانوں کی رواداری اور بصیرت کے جاری رہنے کی دعا کرتے رہنا چاہئے۔

❁

بقیہ: مریخ تک رسائی

کو امریکہ کی پچاس ریاستوں سے الگ ہونے کی وجہ سے Area 51 کا نام دیا گیا ہے۔ 80ء کی دہائی کے بعد تو جیسے یہ خطہ پوری دنیا ہی سے کٹ گیا۔ اب تک نہ اس علاقے میں کسی کو جانے کی اجازت ہے اور نہ ہی اس کے متعلق کوئی خبر اور تحقیق دنیا کے سامنے آئی۔ ایک لاکھ مربع میل کا یہ خطہ کس مقصد کے لئے استعمال ہوتا ہے۔۔۔۔؟ یہ بات کوئی نہیں جانتا!

ناقدین کا خیال ہے کہ نیوادا کے اس خطہ میں کئی خفیہ تجربات جاری ہیں۔۔۔

فلکیاتی سائنسدان اور خلانورد گو کہ کائنات میں زندگی کی تلاش میں سرگرداں ہیں لیکن سائنسدانوں کی اکثریت اسی بات پر یقین رکھتی ہے کہ زمین کائنات کا واحد سیارہ ہے جہاں زندگی موجود ہے۔۔۔۔۔ جبکہ آج اس آباد اور خوبصورت سیارہ پر بھی زندگی کی بقا کو شدید خطرات لاحق ہو چکے ہیں۔۔۔۔ آج شاید دنیا کے تمام انسان ایٹمی ہتھیاروں سے خوفزدہ ہیں، لیکن دنیا میں ایٹمی ہتھیاروں کے حصول کی دوڑ بھی لگی ہوئی ہے، خصوصاً دشمن پر پیشگی حملہ کا خودکار سسٹم تو انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے، کسی کی ذرا سی حماقت یا غلطی لاکھوں نہیں کروڑوں انسانوں کو چند منٹ میں صفحہ ہستی سے نابود کر سکتی ہے۔ آج دنیا کے مختلف ممالک میں تیس ہزار سے زائد ایٹمی وار ہیڈز موجود ہیں۔ یہ ہتھیار دوسری جنگ عظیم کے دوران جاپان کے شہروں ہیروشیما اور ناگاساکی کو تباہ کرنے والے ایٹم بموں سے کہیں زیادہ طاقتور اور تباہ کن ہیں۔ سائنس موجودہ دور کی سنہری چڑیا ہے۔ مفاد پرست صنعت کاروں اور سرمایہ کاروں نے سائنس کے چڑھتے سورج پر کمند ڈالنے کے لئے ریسرچ کے شعبہ میں اربوں ڈالر کی سرمایہ کاری کی ہے تاکہ مستقبل کی صنعت کی باگیں ان کے اپنے ہاتھ میں تھامی ہوئی ہیں۔ ریسرچ میں دولت کی ریل پیل نے سائنسدانوں کی آنکھیں چکا چوند کر دی ہیں۔ ایک سوال یہ بھی پیدا ہوتا ہے کہ سرخ سیارے مریخ کو سرسبز کرنے سے کیا ذمین پر کاشت کی گئی انگاروں کی فصل تلف ہو سکے گی۔۔۔۔؟ کیا انسانیت کی بقا کو لاحق خطرات ٹل سکیں گے۔۔۔۔؟ یا بالفرض انسانوں کو چاند یا کسی دوسرے سیارہ پر آباد کرنا ممکن ہو گیا تو یہاں حرص و ہوس، قتل و غارت گری اور تباہی و بربادی کا یہی سلسلہ تو جاری نہیں ہو جائے گا۔۔۔؟

یہ یا اس طرز کی کوئی بڑی کامیابی انسان کے اندر سے شر اور تخریب کا خاتمہ کر سکے گی۔۔۔؟

❁

سوال عجیب و غریب ضرور ہے مگر اس سے کہیں زیادہ عجیب و غریب صورتحال یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں بیٹوں کا رشتہ ڈھونڈنے والی مائیں لڑکیوں میں قد، کاٹھ اور چہرے کا حسن تلاش کرتی ہیں اور لڑکی والے لڑکے کے کیریئر، خاندانی حسب نسب اور مالی حالات دیکھ کر اسے داماد بنانے کا خیال ظاہر کرتے ہیں۔۔۔۔ اس تمام تگ و دو میں مزاج اور سیرت کا تذکرہ یا خیال کم ہی دیکھا گیا ہے!

سعدیہ عمران

میاں بیوی کا رشتہ دلچسپ اور عجیب و غریب ہوتا ہے لیکن اس رشتے کو بہت احتیاط اور سمجھداری سے نبھانا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔ لوگ لاکھ دعوے کریں کہ اُن کا جوڑا بہت مسرور اور تصوراتی ہے، لیکن دیکھا یہی گیا ہے کہ زندگی کے کئی پہلو اور آزمائشوں کی کئی گھڑیوں میں دونوں ایک دوسرے سے بہت دور ہوتے ہیں۔

ان کا رویہ کچھ ہوتا ہے اور سوچ کسی اور جذبے کی غمازی کر رہی ہوتی ہے۔ ماہرین نفسیات جہاں کچھ مشورے خواتین کو دیتے ہیں تو مردوں کو بھی احتیاط کی تلقین کی جاتی ہے۔ خواتین کم از کم مندرجہ ذیل بیان غلطیاں تو ہرگز نہ کریں۔

غلط موقع پر توجہ نہ چاہا کریں:

توجہ چاہنا ایک جبلی تقاضہ ہے۔ محبت اور توجہ سے ہی ازدواجی رشتہ پنپتا ہے، مگر پیار جتانے کے بھی موقع محل ہوتے ہیں۔ جب آپ کے شوہر وقت سے تھکے ہارے آئیں یا سوچوں میں گم بیٹھے کسی اُلجھن کو سلجھانے میں مصروف ہوں یا آفس میں کسی میٹنگ کی تیاری کر رہے ہوں تو ایسی کسی صورتحال میں اگر آپ ان کی توجہ اپنی جانب یا اپنے کسی خاص سوٹ کی جانب جو ابھی ابھی آپ نے تیار کیا ہے، کی جانب مبذول کروانا چاہیں گی تو وہ بے رغبتی کا مظاہرہ کر سکتے ہیں۔ پھر اگر وہ بے دلی سے اچھا اچھا کہہ کر چلے گئے تو آپ کی کٹورا سی آنکھوں سے ٹپ ٹپ آنسو

WWW.PAKSOCIETY.COM

بہنے لگیں گے۔ اس میں قصوروار انہیں نہ ٹھہرائیں، اس لیے کہ آپ کے یہ آنسو موتی نہیں بنیں گے خواہ مخواہ سردرد میں مبتلا کردیں گے۔ اسی طرح کھلے عام پارکوں یا ڈرائیونگ کے وقت بھی انہیں آپ کی یہ پیاری پیاری سی باتیں ضروری نہیں کہ متاثر کرسکیں۔

شوہر کے سامنے کسی فلمی ہیرو کی تعریف نہ کریں:

اگر آپ معصومیت یا بے وقوفی میں اپنے شوہر کی محبت کا مقابلہ کسی فلمی ہیرو سے کربیٹھیں تو پھر نتائج بھگتنے کے لیے تیار رہیں۔ جواب میں یا تو وہ حسد اور رشک کے کلمات کہیں گے یا پھر کسی محفل میں نظر آنے والی کسی پرکشش و جاذب نظر خاتون سے متعارف ہونا چاہیں گے تو آپ کو برا لگے گا۔ یہ سبھی جانتے ہیں کہ نوعمری میں مخالف صنف کی پسندیدگی کا کچھ اور معیار ہوتا ہے اور اوائل عمری کا جذباتی پن ختم اور سوچ پختہ ہوجائے، تب آپ کو بھی ادھورے کیریئر اور نامکمل تعلیم یافتہ نوجوان کم از کم شادی کے لیے موزوں نہیں لگیں گے، تب آپ عملی عورت یا مرد بن کر سوچنا شروع کردیتے ہیں۔

کیا دوست اچھی بیوی یا شوہر ثابت ہوسکے گا:

اس سوچ میں غلط رہ کر اس کی جانب سے پیغام کا انکار کرنے کی غلطی نہ کریں۔ دوست کی اچھائیاں، برائیاں، خوبیاں، خامیاں آپ کو پتہ ضرور ہوتی ہیں مگر دوستی کا رشتہ جب ازدواجی تعلقات کے دائرے کے اندر داخل ہوتا ہے تو ضروری نہیں کہ راستے میں اونچی نیچی، پگڈنڈیاں نہ آئیں۔ توقعات کی یہ گاڑی اپنی رفتار متعین نہ کرسکی تو فل لائٹس آن کرکے کھڈوں سے گاڑی بچاکے "نکالنی" ضروری ہے۔ آپ ساتھ چلنے کا تجربہ ضرور کریں لیکن کیا آپ کا دوست ہر وقت آپ سے مخلص رہ سکتا ہے؟ یہ سوال پوچھنے کی غلطی بھی نہ کریں کیونکہ آگے کیا ہونے والا یہ اللہ ہی بہتر جانتا ہے۔

دفتری ٹور پر ساتھ جانے کی ضد چھوڑ دیں:

اگر آپ کا خیال ہے کہ کام کرتے کرتے آپ بھی تھک گئی ہیں تو پہلے شوہر کا موڈ دیکھیں۔ انہیں تو دفتری معمولات اور ضروری اسائنمنٹس کے لیے گھر سے دور جانا پڑتا ہے اور ان کا شیڈول بھی نہایت سخت ہے پھر سوچیے کہ آپ اجنبی ملک یا شہر میں سارا دن کیا ہوٹل کے کمرے میں قید ہونے یا لابی میں بے مقصد گھومنے جاسکتی ہیں۔ کیا آپ یقین کریں گی کہ ایسی ایک معصومانہ سی اور تعلقات کو رومان انگیز بنانے کی چاہت رکھنے والی دوشیزہ نے شوہر سے فرمائشاً ساتھ جانے کا کہا بھی تو اسے درشت لہجے میں نہایت تلخ مکالمہ سننے کو ملا "کیا مجھ پر اعتماد نہیں کیا، جو باڈی گارڈ بن کر ساتھ جانا چاہتی ہو"۔

سفری اخراجات آپ کی خواہش کے متحمل نہ ہوسکتے ہوں، اوّل تو ساتھ نہ جانے کی وجہ سے آپ کا محبت بھرا رشتہ ختم نہیں ہوجائے گا، اور دوسری بات یہ ہے کہ خیر سے وہ لوٹ کر آپ ہی کے پاس آنے والے ہیں۔

میں انہیں بدل دوں گی:

ہرگز نہیں ہوسکتا خواہ آپ شادی سے پہلے ان کے پیار کے ساگر میں جتنی بھی غرق ہوں، کتنا ہی ان پر اعتماد رکھتی ہوں، اگر انہیں سگریٹ نوشی کے علاوہ بھی کوئی ایسی عادت ہے جو عام گھرانوں میں عیب اور اخلاقی برائی تصور کی جاتی ہے، آپ شادی کے بعد جادو کی چھڑی گھما کے اس عادت کو ترک نہیں کرواسکیں گی۔ لہٰذا اتنا بڑا دعویٰ کرنا صحیح نہیں ہوگا۔ وہ ایک زمانے سے جن عادتوں میں مبتلا ہیں، رفتہ رفتہ تو اس میں کمی لائی جاسکتی ہے لیکن چشم زدن میں کوئی معرکہ انجام دینا ممکن نہیں ہوگا۔

جب تک آپ اپنی کسی عادت سے خود چھٹکارہ نہ صل کرنا چاہیں، وہ عادت چھٹتی نہیں ہے۔ وقتی طور پر ئی آپ کی گفتگو اور پیار سے مغلوب ہوسکتا ہے تاہم وہ ر خود کو شعوری طور پر تبدیل کرنا چاہیں گے، تو کرلیں گے۔ آپ ہاتھ میں اسکیل لے کر ان کی استانی بننے کی طی ہرگز نہ کریں۔

اضی کے قصے نہ دہراتی رہا کریں:

یہ کہنا بہت تو بہت آسان ہے کہ آپ اپنے اندر اچھے سانوں کی خوبیاں پیدا کریں اور شوہر یا بیوی کو بھی انسان مجھ کر اس کے ماضی کی کسی بھول کو تنقید کا نشانہ بنانا چھوڑ یں لیکن ایسا کرنا اکثر لوگوں کے لیے بہت ہی مشکل و جاتا ہے، لیکن اگر کوشش کی جائے تو اس طرح سے آپ ایک نیا رشتہ بناتے ہیں۔

لوگ ایک بار ناکام ازدواجی زندگی گزارنے کے بعد دوسری دفعہ پچھلی غلطیاں نہیں دہراتے۔

ان کو زندگی آزمائشوں میں مبتلا کرکے گویا سبق سکھا چکی ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ آپ بھی انہیں طعنے نہ یں۔ انسان انسان ہی ہوتا ہے فرشتہ نہیں البتہ اسے فرشتہ صفت بننے میں اچھی ازدواجی زندگی کا عمل خل ہوتا ہے۔

دوسری شادی کرنے والوں کو صاف سلیٹ لے کر پنے کرداروں کو ترتیب اور منظم کرنا چاہیے۔ پرانی سلیٹ پر جتنی بھی غلطیوں کے نشانات ثبت ہوچکے نہیں دھوڈالیے۔

یک دوسرے کو مشتعل کرنا چھوڑ دیں:

صلح جو، معاملہ فہم اور زندگی کو خوبصورت بنانے کے خیال سے نئی زندگی شروع کرنے والے بھی اپنے جھگڑے جھوں کو یکسر بھلاسکتے ہیں مگر یہ صورتحال بلاسبب نہیں بلکہ عموماً ایک دوسرے کو مشتعل کرنے سے سامنے آئی ہے۔

کچھ مرد بیویوں سے بحث و تکرار کرنا پسند نہیں کرتے جبکہ ماہرین نفسیات اس رویے کو مثبت سمجھتے ہیں کہ دونوں فریق ایک دوسرے کے نقطہ نظر کو سمجھنے اور منفی و مثبت رائے قائم کرنے کے لیے یہ گفتگو کرتے ہیں تو اس بات سے برا تاثر نہیں لینا چاہیے۔

بہرحال عورتوں کو اپنے غصے پر قابو پانا ضروری ہے کیونکہ وہ بھڑاس نکالتے وقت بسا اوقات بداخلاقی پر اتر سکتی ہیں لیکن کیا مرد مغلظات بکنے نہیں لگتے۔ بہتر یہی ہے کہ آپ دونوں ہی ایک دوسرے کو سننے کی، برداشت کرنے اور عزت دینے کی کوششیں جاری رکھیں۔

آپ کا پیار دکھائی کیوں نہیں دیتا، کہاں اور کب غلطی ہورہی ہے؟:

یہ سوال ہر اس خاتون سے کیا جانا چاہیے جو اپنے شوہر کا احترام اور عزت سے ذکر نہیں کرتی یا جو اپنے شوہر کو باصلاحیت نہیں سمجھتی اور ہر اس مرد سے بھی کہ جو خاتون کو کم عقل، ناقابل فہم، خود غرض، عیار، مکار اور کمتر سمجھتا ہے، پھر سوال اٹھتا ہے کہ یہ دونوں ایک دوسرے سے نباہ کیسے کررہے ہیں....؟

آپ دونوں جہاں اکٹھے ہوجائیں، محفل میں بات کرتے وقت دونوں کی نگاہوں سے پیار کا بھرپور اظہار ہوتے رہنا ضروری ہے۔

آپ کی آنکھوں اور آپ کی زندہ دل مسکراہٹ کو آپ کے جذبوں کا ترجمان ہونا چاہیے۔ اگر آپ یعنی بیوی روٹھی ہوئی نظر آئے یا اکتایا ہوا شوہر تو سمجھ جائیے، ہم آہنگی کا شدید فقدان ہے۔

خاتونِ خانہ آپ ہی عقل کے ناخن لیں، آپ کا یہ غصہ آپ کی اخلاقی گراوٹ کو ظاہر کرتا ہے اور غصہ بدلحاظی کا لائسنس نہیں ہوا کرتا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

آپ دونوں ایک دوسرے پر تشدد کرنے سے باز آجائیں:

یہ بہت بڑی بات تو ہے لیکن بہت اہم غلطی بھی۔ جو رشتوں میں دراڑیں ڈال دیتی ہے۔ ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ ساتھ رہنے کی وجہ سے آپ دونوں پر ایک دوسرے کی خوبیاں اور خامیاں آشکارا ہوتی ہیں۔ کسی وقت کسی کو تنقید کا نشانہ بنانا اسے دکھی کرسکتا ہے اور کسی وقت مذاق ہی مذاق میں کسی خامی کی نشاندہی کرنا برا نہیں لگتا، یہ قطعی انفرادی تجربات ہوتے ہیں۔

سیانے کہتے ہیں کہ زبان کے گھاؤ کبھی نہیں بھرتے۔ غور کیجیے کہ مزید کتنے انداز سے آپ دونوں ایک دوسرے اس طرز کا ذہنی تشدد کرتے چلے آئے ہیں۔ صرف اپنا تجزیہ کیجیے چند ہی لمحوں میں آپ کے مقابل فریق کو بھی اپنی غلطی کا احساس ہوجائے گا۔

دنیا تج دینا مناسب طرزِ عمل نہیں یہ غلطی ہے:

آپ نے اپنے اطراف دیکھا ہوگا کہ کئی شادی شدہ خواتین شادی کے کئی برس تک صرف شوہروں اور سسرالی عزیزوں سے ہی ملتی جلتی اور تعلقات استوار رکھتی ہیں۔ یہ سمجھتی ہیں کہ اس نئے تعلق سے ہی ان کو زندگی کی باقی ماندہ ہر خوشی وابستہ ہے، یہ یقیناً غلطی پر ہوتی ہیں۔ اتنا ضرور خیال رکھنا چاہیے کہ سسرالی عزیزوں کو کیسے معیار زندگی اور خیالات کے مالک لوگوں سے ملنا جلنا بھا سکتا ہے۔

یعنی تعلقات استوار کرنے کے لیے ذہانت اور معاملہ فہمی کی صلاحیت موجود ہونا ضروری ہے، لیکن یہ سمجھ لینا کہ شوہر یا بیوی کی شکل میں وہ اصل دوست، غمخوار اور شریک کار ہوں گے اور سب ہی جذباتی ضرورتوں کی تسکین صرف اسی نئے تعلق سے ہوجانا ممکن ہے سراسر غلط ہے۔

بعض شوہر تھوڑے عرصے بعد اپنے پر[انے] دوستوں کو یاد کرکے اپنی شادی شدہ زندگی کی مصروفی[ات] مورد الزام ٹھہرانے لگتے ہیں اور کچھ بیویاں جو شادی [سے] قبل بے حد سماجی ٹائپ کی شخصیتیں رکھتی ہیں خود کو نئے گھر میں مقید تصور کرنے لگتی ہیں، یہ سب کچھ اس تج دینے جیسی غلطی کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

آپ کیوں ایک دوسرے کے دوستوں، عز[یز] اقارب اور بہی خواہوں کو سنجیدگی سے قبول [نہیں] کرتے۔ شوہر یا بیوی تمام کردار اکٹھے ادا نہیں کرسک[تے] آپ کو زندہ اور کامیاب رہنے کے لیے دیگر انسانوں [کی] ضرورت بھی پڑتی ہے۔

تھوڑی سی محبت اپنے آپ سے بھی، مگر صرف اپنے آپ سے نہیں

ایثار پسند اور نیکوکار مشرقی بیویاں مرتے دم [تک] شوہروں سے محبت کرتی ہیں اور ان کا خیال رکھتی ہی[ں] سائیکو تھراپسٹ کہتے ہیں کہ آپ کی یہ محبت لافانی بھی بلاضرورت ہی ہوتی ہے، جو آپ کے شوہر کو آپ سے ... کردیتی ہے۔

پہلے اپنے آپ سے محبت کیجیے، شوہر سے محبت [کی] گنجائش بھی اسی طرح سے نکلے گی۔ نہ تو اپنی چاہت [کے] زعم میں مبتلا ہوں، نہ ہی یہ احساس دلائیں کہ شادی کر[کے] وہ کوئی غلطی کر بیٹھے ہیں۔

فضول خرچی اور تصرفے کی عادت جانے دیجیے:

عام طور پر مرد فضول خرچ بیویوں کو پسند [نہیں] کرتے، آپ بڑی چاہت سے ان کے لیے مہنگا سا پر[فیوم] لائیں یا کوئی قیمتی کپڑا اور قیمت معلوم ہونے پر ب[رہم] ہوجائیں، تو اگلی مرتبہ محتاط ہوجائے گا۔

اگر آپ شادی سے قبل بہت پر تعیش زندگی گزارتی [رہ]ی ہوں اور آپ کے شوہر کے پاس ایسے وسائل نہ ہوں [تو] آپ کو خود کو بدلنے کی ہر ممکن کوشش کرنا پڑے گی یا [شوہ]ر آمدنی کے وسائل میں اضافہ کرنا پڑے گا۔ سوچ لیں [کہ] تصوراتی معیار زندگی کیا اتنا مہنگا خواب ہے جس کی تعبیر [ا]تنی مشکل ہے....؟ یا آپ کو زندگی شیئر کرنا ہے تو اپنے [وس]ائل اور صلاحیتوں کا استعمال بھی کرنا چاہیے، یہ کیا کہ [زن]دگی کی گاڑی اور مسافر دونوں کو ایک ہی آدمی ڈھوتا [پھ]رے! نہیں بھئی، یہ تو صحیح بات نہیں۔

آپ دونوں ایک دوسرے کے لیے قابل استطاعت [بنی]ے اور ایک دوسرے کو برداشت کرنا یقینی بنالیں۔

[خ]ود ستائشی ایک بلا ہے! [خ]یالی دنیا سے باہر آجائیں:

بہت سی کچھ خوش شکل اور تعلیم یافتہ لڑکیوں کا خیال [ہو]تا ہے کہ وہ شہزادیوں سے کم نہیں، ان کا ملکوتی حسن [دیک]ھ کر کسی شہزادے ہی کو ان کے در پر بارات لے کر آنا چاہیے۔ خوبصورت لڑکیوں کے نصیب بھی اچھے ہوں، یہ ضروری نہیں۔

بہرحال ہر لڑکی کے والدین کا حق ہے کہ وہ موزوں رشتہ کو خوب دیکھ بھال کر قبول کریں اور اپنی بیٹی کو مالی طور پر مضبوط گھرانے میں بیاہیں، تاہم یہ انتہائی اخلاقی گراوٹ ہے کہ روشن تعلیمی کیرئیر اور بہتری کے امکانات رکھنے والے نوجوان کو یہ کہہ کر رد کیا جائے کہ آج اسکے پاس بری کے چڑھاوے کے لیے سونا نہیں یا عالیشان گھر نہیں۔

بلند معیار زندگی اور خوشحالی کا خواب دیکھنا جرم نہیں، لیکن کسی کی عزت نفس مجروح کرنا اخلاقی برائی ضرور ہے۔ چنانچہ عیب جوئی کرنے کی عادت ترک کرکے خود بھی فرش پر قدم رکھنا سیکھیے۔ چہرے اور جسم کا حسن عمر کے ہاتھوں مات کھا جاتا ہے لیکن اچھی سیرت اور اخلاقی خوبیاں ہمیشہ یاد رکھی جاتی ہیں۔

وقتی خوشیوں کا غم رکھنے والے جلدی بیمار ہوجاتے ہیں۔

مستقل خوش رہنے والے لوگ نفسیاتی مسائل کا شکار نہیں ہوتے، امریکی سائنسدان

[ام]ریکی سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ عارضی خوشی حاصل کرنے والوں کو [مس]تقل بنیادوں پر تکلیف رہتی ہے، کسی موقع پر وقتی طور پر خوشی حاصل [کر]لینے والے بعد میں غمزدہ رہتے ہیں، خوشی کے چھن جانے کا کرب زیادہ [ش]کار ہوتا ہے۔ میسوری یونیورسٹی آف سائنسز کے پروفیسر شیلڈن کا کہنا [ہ]ے کہ اس حوالے سے کئی ہزار افراد پر سروے کیا گیا جس میں ان [کے تجر]بات اور رویوں کو نوٹ کیا گیا، مستقل خوش رہنے والے یا ہر حال میں پر [ام]ید رہنے والے مسائل کا شکار نہیں ہوتے جبکہ ان کے برعکس زیادہ تر [لوگ] وقتی خوشی کے چھن جانے پر زیادہ رنجیدہ ہوجاتے ہیں۔ ماہرین [نف]سیات کا کہنا ہے کہ اس طرح لوگ کئی طرح کی نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہوکر جسمانی و دماغی امراض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

گھر آپ کی جنت

بعض خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ گھر کی خوبصورتی آرائشی اشیاء پر مہنگے پردوں، فرنیچر اور دیگر سامان آرائش پر منحصر ہے۔ اسی لیے جب یہ اسباب مہیا نہیں ہوتے تو اسے جواز بنا کر وہ پھوہڑ پن کا مظاہرہ کرنے لگتی ہیں۔

ثمین فاطمہ

آپا اپنے گھر کی صفائی کر رہی تھیں، پاس ہی ان کی ماموں زاد بہن سمی کافی دیر سے انتظار کر رہی تھی کہ کب آپا فارغ ہوں اور وہ ان کے ساتھ خوش گپیاں کرے۔ تھوڑی ہی دیر میں سمی کے صبر کا پیمانہ لبریز ہو گیا اور وہ بول پڑی "بھئی اب چھوڑیں بھی یہ صفائی، چلیں خالہ کو ملنے چلتے ہیں"۔

آپا نے ناگواری سے جواب دیا "یہ بھی کوئی وقت ہے باہر جانے کا اس وقت تو سب اپنے کاموں میں مصروف ہوں گے ذرا ٹھہر کر چلیں گے"۔ مگر سمی کہاں ماننے والی تھی کہنے لگی "لو! میں تو روزانہ اسی وقت سب سے ملنے نکلتی ہوں"۔

"کیا؟" آپا کی آنکھیں حیرت سے پھیل گئیں۔ "تو گھر کی صفائی کس وقت کرتی ہو؟"

آپا نے پوچھا تو سمی نے بے زاری سے جواب دیا "وہ تو ہوتی رہتی ہے"۔ آپا نے جواباً ہنکارا بھرا اور گویا ہوئیں "یہ تو ہمیں خوب پتہ ہے کہ کتنی سگھڑ ہو تم"۔

سمی کے قریبی رشتے داروں کی رہائش اس کے محلے ہی میں تھی۔ وہ موصوفہ ناشتے وغیرہ سے فارغ ہو کر باقی کام چھوڑ چھاڑ حالاتِ حاضرہ، جن میں زیادہ تر خاندانی حالات ہی ہوتے ہیں، پر گفت و شنید کے لیے پاس پڑوس میں روانہ ہو جاتی ہیں۔ ہمارے بعض گھروں کی خواتین کا یہی حال ہے کہ ادھر بچے اسکول اور شوہر کام پر روانہ ہوئے، بیگم صاحبہ گھر لاک کر کے پاس پڑوس میں نکل گئیں۔ اب گندے برتن کچھ سنک پر اور کچھ ٹیبل پر پڑے ہیں۔ میلے کپڑے ادھر ادھر زمین پر بکھرے ہوئے ہیں، لیکن ان کی جانے بلا۔ ان کو تو دنیا جہان کی سن گن لینی ہے۔ فریج، اوون، مکسچر وغیرہ ہمارے لیے سہولت ضرور ہیں لیکن بعض خواتین ان سے تساہل کا شکار ہو جاتی ہیں۔ خود ان آلات کی صفائی کی زحمت گوارا نہیں کرتیں۔ نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ ان کے گھر کے فریج کا پانی پینے کے قابل نہیں رہتا۔ پانی کی بوتلوں کی صفائی ستھرائی کی کوئی

WWW.PAKSOCIETY.COM

قدر انہیں نہیں ہوتی۔ دوسرے فریج میں رکھی ہوئی ہر چیز کا ذائقہ پانی میں آجاتا ہے۔ کیونکہ ایک تو بوتل کا ڈھکنا غائب، دوسرے وہ فریج میں کوئی چیز ڈھک کر رکھنے کا تکلف نہیں کرتیں اور انہیں صفائی کی ضرورت ہی محسوس نہیں کی جاتی۔ گھریلو معاملات میں غفلت برتنے والی خواتین کے معمولات کا جائزہ لیا جائے تو ان میں کوئی نہ کوئی ایسی عادت پائی جاتی ہے جو ان کے وقت کی بربادی کا باعث ہوتی ہے۔ کچھ خواتین سارا کام ماسیوں پر چھوڑ دیتی ہیں۔ اگر مالی حالات اجازت دیتے ہیں تو گھریلو ملازم رکھنے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن انہیں مددگار سمجھنا چاہیے۔ سارا کام ان کے ذمے لگانے سے گھر کی صورت کبھی نہیں سنورتی۔ اکثر کام والی ماسیوں کو ایک دن میں کئی کئی گھروں میں کام کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے کئی مرتبہ جلد بازی میں بہت سے کام صحیح طریقے سے پورے نہیں ہو پاتے۔ اگر خاتون خانہ ان سے مدد لیتے ہوئے خود بھی گھر کے کاموں میں دلچسپی لیں تو واضح فرق محسوس کریں گی۔

سلیقہ دکھانے کے لیے آرائش اور زیبائش کی اشیاء کی بھرمار اور کثیر سرمایہ درکار نہیں۔ متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والی بعض خواتین یہ سمجھتی ہیں کہ گھر کی خوبصورتی آرائشی اشیاء پر مہنگے پردوں، فرنیچر اور دیگر سامانِ آرائش پر منحصر ہے۔ اسی لیے جب یہ اسباب مہیا نہیں ہوتے تو اسے جواز بنا کر وہ پھوہڑپن کا مظاہرہ کرنے لگتی ہیں۔

یہ بات سمجھنے کی ضرورت ہے کہ آپ کی معاشی حیثیت اور مال و اسباب کا سلیقے اور صفائی سے کوئی تعلق نہیں۔ سلیقہ مندی کے اظہار کے لیے اشیاء کی فراوانی نہیں بلکہ سمجھداری کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو کچھ میسر ہے اسے ہی بہترین انداز میں پیش کرنا اصل مہارت ہے۔ متوسط طبقے کے گھرانوں کی بہت سی خواتین اپنے حالات کا مقابلہ کرتے ہوئے سلیقے کے وہ جوہر دکھاتی ہیں کہ ان کے چھوٹے اور بیش قیمت اشیائے آرائش سے خالی گھر جگمگاتے نظر آتے ہیں۔

صفائی نہ صرف ہماری صحت کے لیے ضروری ہے بلکہ اس سے دل و دماغ بھی سکون محسوس کرتے ہیں۔

اگر آپ کا گھر صاف ستھرا ہوگا تو آتے جاتے والے مہمان آپ کے گھر میں گزارے گئے وقت کو اچھے لفظوں میں یاد رکھیں گے جب کہ اس کے الٹ ہو تو آپ کے پھوہڑپن کا ہی تذکرہ رہے گا۔ صفائی ستھرائی گھر کے مکینوں کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ مہمان تو تھوڑی دیر بیٹھ کر چلے جائیں گے مگر ہم تو سارا وقت اپنے گھر میں گزارتے ہیں۔ صاف ستھرے گھر میں بیماریاں بھی نہیں پھیلتی۔ یہ نہیں کہ جو کھایا وہیں چھوڑ دیا۔ چھلکے میزوں پر چھوڑ دیے۔ مکھیاں بھنبھنا رہی ہیں۔ بو پھیلی ہوتی ہے۔ اس جنجال سے گلو خلاصی کے لیے تھوڑی سی توجہ درکار ہے۔ چھلکے، ہڈیاں وغیرہ پلاسٹک کی تھیلیوں میں ڈال کر کچرے کی ٹوکری میں ڈال دیں۔ میزیں لگائیں تو انہیں پہلے سمیٹ کر ان کی جگہ پر رکھیں۔ گھر کتنی ہی بیماریوں سے محفوظ ہو جائے گا اور وقتی کوفت سے نجات ملے گی۔

گھر میں صفائی اور سلیقہ ہوگا تو گھر کے بچوں پر بھی اچھا اثر پڑے گا۔ اگر بچے اپنے گھر ہی سے ان باتوں کا دھیان رکھنا سیکھیں گے تو ہی اچھے اور ذمہ دار شہری بن پائیں گے۔ اگر گھر میں ہی کوئی سلیقہ نہیں سکھایا جائے گا تو باہر نکل کر بھی وہ ذمے داری کا مظاہرہ نہیں کریں گے۔ ہر چیز کے لیے روپیہ پیسہ ضروری نہیں ہوتا بلکہ بعض چیزوں کے لیے سوچنے کا انداز درست کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

خواتین جو وقت بھی اپنے گھر کا ماحول اچھا بنانے میں صرف کریں گی اس کا انہیں بہت زیادہ اچھا بدل ملے گا اور ان کا گھر جنت کا نمونہ بن سکے گا۔

لفظ "شکریہ" زیادہ سے زیادہ استعمال کیجیے

سائنس نے بہت ترقی کر لی۔ سائنسی ایجادات کا سیلاب آگیا، جدید طرز زندگی کے بیشتر لوازمات زیادہ تر گھروں میں آگئے لیکن زبان و بیان، شائستگی اور سلجھے ہوئے وہ انداز و اطوار جو قدیم معاشرت کا لازمی جزو تھے جدید زندگی میں ہم ان سے محروم ہو گئے۔

مسلمانوں کی بیشتر اچھی عادات غیر مسلموں نے اپنا لیں۔ انہی میں سے ایک عادت "شکریہ" کہنے کی بھی ہے۔ شاید آپ اس خیال سے متفق ہوں کہ ہمارے ہاں شکریہ کہنے کی عادت بہت کم ہے۔ ہم اپنے بچوں کو ابتدا ہی سے شکریہ کہنا بہت کم سکھاتے ہیں۔ اس کے برعکس آپ نے مغربی اقوام کو قدم قدم پر چھوٹی چھوٹی باتوں پر "تھینک یو" کہتے سنا ہوگا۔

ہمارے ہاں اونچے طبقے کے افراد تو کیا متوسط طبقے کے لوگ بھی حفظ مراتب کے اعتبار سے ہی شکریہ کہتے ہیں۔ مثلاً اکثر ماتحت تو شاید ہر بات پر باس کو "شکریہ" کہہ دے لیکن بہت باس کسی ماتحت کا شکریہ ادا کرنا اپنی توہین سمجھتے ہیں۔ اسی طرح جب ہم کوئی چیز خریدتے ہیں تو لاشعوری طور پر گویا دکاندار پر احسان کرتے ہیں اور اس کا شکریہ ادا کرنا بعض لوگوں کے خیال میں تو شاید باعث توہین ہو۔ بہت سے لوگ جنہیں ہم دل ہی دل میں "چھوٹے لوگ" سمجھتے ہیں، ہمارے شکریے کے زیادہ مستحق ہوتے ہیں اور ان کے لیے ہمارے اس لفظ کی اہمیت بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

شاید آپ تصور بھی نہ کر سکتے ہوں کہ ہمارا کہا ہوا یہ ایک لفظ ان جیسے لوگوں کے دلوں میں خوشی کے کیسے پھول کھلا دیتا ہو۔ دکانوں کے سیلز مین اور سیلز گرلز، دروازوں پر آنے والے اسی طرح کے لوگ، سینما میں آپ کو سیٹ تک پہنچانے والے، سبزی فروش اور دیگر پھیری والے، پیٹرول پمپ پر آپ کی گاڑی میں پیٹرول بھرنے والے غرض یہ کہ اس طرح کے کسی بھی انسان کو شکریہ کہنے سے آپ کی عزت قطعی نہیں گھٹے گی بلکہ یقین کیجیے اس میں اضافہ ہوگا۔ جب آپ "شکریہ" کہنے کی عادت ڈالیں گے تو جلد ہی محسوس کریں گے کہ خود آپ کو بھی یہ لفظ زیادہ سننے کو مل رہا ہے۔

مثال عجیب ہے لیکن درست بھی کہ خوش خلقی بھی گویا چھوت کی

صنان انصاری

WWW.PAKSOCIETY.COM

بیماری کی طرح ہوتی ہے۔ یہ ایک سے دوسرے کو لگتی ہے۔ جب آپ دوسروں کے ساتھ خوش خلقی کا مظاہرہ کرتے ہیں تو ان کے اندر بھی خوش خلقی کے رجحانات پیدا ہوتے ہیں، جس کی آج کے دور میں اشد ضرورت ہے۔ خاص طور پر ہم گفتگو میں شائستگی کو بھولتے جا رہے ہیں۔

نئی نسل کے بعض نوجوانوں اور بچوں کا انداز گفتگو تو تشویشناک حد تک اخلاقی سطح سے گرتا محسوس ہو رہا ہے۔ کسی ایسی جگہ کھڑے ہونے یا کسی ایسی بس میں سفر کرنے کا اتفاق ہو جس میں چار چھ نوجوان سوار ہوں تو شاید آپ کا دل دُکھ اور تاسف سے بھر جائے کہ کیا یہی وہ نسل ہے جسے ہم مستقبل کے معمار کہتے ہیں....؟ جنہیں دنیا بھر کی آسائشیں مہیا کرنے کی کوشش میں اپنی اپنی بساط کے مطابق بیشتر والدین ہلکان ہوئے جا رہے ہیں....؟

ہم میں سے اکثر والدین اپنے بچوں کو اچھے سے اچھے تعلیمی اداروں میں بھیجتے، اپنی استطاعت کے مطابق انہیں زیادہ سے زیادہ آسائشیں فراہم کرنے اور انہیں "بڑا آدمی" بنانے کے خواب تو ضرور دیکھتے ہیں لیکن انہیں "اچھا آدمی" بنانے کی طرف بہت سے والدین کا دھیان اب کم ہی جاتا ہے۔ بعض والدین تو اپنی اولاد کو اچھی معاشرتی عادات کے بارے میں رہنمائی بتانے کی بھی زحمت نہیں کرتے۔ بہت سے والدین اپنے بچوں کو یہ بھی نہیں بتاتے کہ گلیوں میں کرکٹ، فٹ بال کھیلنا، لوگوں کے گھروں کے شیشے اور بعض اوقات ان کی کھوپڑیاں توڑنا، گلیوں میں شور شرابا کرنا، اونچی آواز میں گانے سننا، محلے پڑوس کے بڑوں بزرگوں کو سلام نہ کرنا، راہ چلتے بدتمیزی سے بات کرنا یا گالی گلوچ کرنا بہت بری عادات ہیں۔

حتیٰ کہ بہت سے والدین تو اپنے بچوں کو بعض ضروری مواقعوں پر شکریہ تک ادا کرنے کی تربیت نہیں دیتے۔ نئی نسل کو بھی ایسی باتوں پر دھیان دینے کی فرصت نہیں رہی اور بہت سے بڑوں نے بھی اس قسم کی زحمتوں کو غیر ضروری سمجھ لیا ہے، لیکن اس غفلت کی وجہ سے ہم کتنے بڑے تہذیبی نقصان کی طرف جا رہے ہیں شاید اس کا کسی کو اندازہ بھی نہ ہو۔

ہمارا چھوٹی چھوٹی باتوں کے سلسلے میں نرم خوئی، آداب اور شائستگی کا اظہار نا صرف معاشرتی ماحول کو خوشگوار بناتا ہے، بلکہ عزت و احترام میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ جب ہم اس قسم کی عادات اپناتے ہیں تو خود اپنی نظر میں بھی اپنے آپ کو زیادہ محترم، زیادہ مطمئن اور زیادہ پراعتماد محسوس کرتے ہیں۔ جب آپ کے بارے میں یہ تاثر زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پھیل جائے اور پختہ ہو جائے کہ آپ شائستگی، تحمل، نرمی اور تہذیب سے بات کرتے ہیں تو آپ محسوس کریں گے کہ دوسرے لوگ آپ کی زیادہ عزت کرنے لگے ہیں اور جوابا لوگ بھی آپ سے اسی انداز میں پیش آنے کی کوشش کریں گے۔ اسی طرح اچھی عادتوں کا چراغ سے چراغ جلتا ہے۔

چھوٹی چھوٹی اچھی عادتیں اپنانا کچھ زیادہ مشکل نہیں۔ یاد دہانی کے لیے ہم کچھ باتوں کا تذکرہ کرتے چلیں۔ مناسب موقعوں پر یا بعض اوقات بغیر کسی موقع کے بھی حسب استطاعت اور حسب سہولت پڑوسیوں کے ہاں چھوٹی موٹی کھانے پینے کی چیزیں یا کوئی تحفہ بھجواتے رہنا، کسی کی طرف سے آپ کے لیے چیز آئے تو خلوص دل سے شکریہ ادا کرنا، کسی مہمان کے لیے دروازہ کھول کر کھڑے ہونا، راستے میں نظر آنے والوں کو سلام کرنا، جس تقریب میں کسی ناگزیر وجہ سے شرکت نہ کر سکیں اس میں بھی اپنی استطاعت کے مطابق کوئی تحفہ بھجوا دینا، پاس پڑوس کی خوشی غمی میں شریک ہونا، اپنی حیثیت اور مرتبہ کی پروا کیے بغیر خود اٹھ کر کسی کا کوئی

بوتیک کھولیے.....!!

خواتین کے لیے بہترین ذریعہ معاش

نرگس فاروقی

آج کے دور میں جہاں لباس کی طلب میں ہر روز اضافہ ہو رہا ہے اور اس طلب کو پورا کرنے کے لیے لباس کی تیاری ایک صنعت کا درجہ اختیار کر چکی ہے، وہاں ان کو مزید خوبصورت بنانے کے لیے ان پر کیے گئے آرائشی اور نفیس کاموں میں جدت کو مد نظر رکھنا بھی بہت ضروری ہو گیا ہے۔ تیزی سے بدلتے ہوئے رجحانات کے مطابق گھریلو پیمانے پر خوبصورت لباس تیار کرنے کے لیے یہ لازم ہے کہ کپڑوں کے ڈیزائن اور اس کی سلائی کڑھائی کو باضابطہ طریقے اور سلیقے کے ساتھ انجام دیا جائے۔ ویسے تو آج کل مرد اور خواتین دونوں ہی اس شعبے میں نمایاں خدمات سرانجام دے رہے ہیں لیکن چونکہ خواتین رسوم و رواج، بدلتے ہوئے فیشن اور کپڑوں کی خرید و فروخت میں زیادہ معلومات اور دلچسپی رکھتی ہیں اس لیے وہ اس کاروبار کو زیادہ بہتر طور پر سلیقے اور ہنر مندی کے ساتھ چلا سکتی ہیں۔
بوتیک دراصل کپڑے کی دکان، درزی خانے اور

بوتیک چلانے کے لیے خواتین کو بوتیک سے متعلق خام مال کی خریداری کا مکمل علم ہونا چاہیے۔ مثلاً کام کی نوعیت یعنی دبکے کا کام، کڑھائی، گوٹے کناری کا کام، ستارے اور نقشی، موتی اور کٹ دانے کا کام وغیرہ اور ہر کام کے لیے موزوں کپڑے کا استعمال معلوم ہو۔ شروع میں آپ چاہیں تو صرف ایک نوعیت کے کام جیسے گوٹے کناری وغیرہ سے بھی آغاز کر سکتی ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ محنت اور ذہانت سے اسے ایک مکمل بوتیک کی شکل دے سکتی ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

گارمنٹس شاپ کا ایک مجموعہ ہے۔ جہاں گارمنٹس شاپ کی طرح کپڑوں کی نت نئی ورائٹی دستیاب ہوتی ہے اور ہر نوعیت کا لباس جدت اور نت نئی زیبائش کے ساتھ تیار حالت میں حاصل کیا جاسکتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ اس میں کپڑوں کی خرید سے لے کر اس پر کیے گئے کام، ڈیزائن اور سلائی شامل ہوتی ہے اور یہ سہولت کپڑے، درزی اور گارمنٹس کی دکانوں میں الگ الگ بھاگ دوڑ سے بچاتی اور کم قیمت ذاتی پسند کا لباس بھی مہیا کرتی ہے۔ بوتیک کھولنے میں دلچسپی رکھنے والی خواتین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ پہلے فیشن ڈیزائننگ کا کوئی مختصر مدت کا ہی سہی ایک کورس ضرور کریں، ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ وہ جدید فیشن، روایتی ملبوسات نیز ہر قسم کے کام کی نوعیت سے متعلق معلومات حاصل کریں اور انہیں بہترین سلائی اور کڑھائی کرنے والے کاریگر مرد یا خواتین کے بارے میں بھی معلومات حاصل ہوں۔

ایک کامیاب بوتیک کے لیے مناسب ہے کہ ایسی جگہ کا انتخاب کیا جائے جہاں اس کی ضرورت ہو اور ارد گرد کوئی نامور بوتیک نہ ہو۔ اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ بوتیک سے متعلق ہر قسم کا ساز وسامان آپ کے نزدیک باآسانی میسر ہو بصورت دیگر آپ کو ضروری سامان کا مناسب ذخیرہ کرنا ہوگا۔ چھوٹے پیمانے پر کاروبار کے لیے بہتر ہے کہ آپ گھر کا ایک حصہ کڑھائی اور سلائی کے کام کے لیے اور دوسرا حصہ بوتیک سینٹر کے لیے مخصوص کر دیں۔ اس طرح اخراجات کم ہو سکیں گے بصورت دیگر گھر کے قریب بھی کوئی جگہ حاصل کی جاسکتی ہے تاکہ بوتیک تک مال پہنچانے میں فالتو اخراجات برداشت نہ کرنے پڑیں۔ ایک بوتیک چلانے کے لیے خواتین کو بوتیک سے متعلق خام مال کی خریداری کا مکمل علم ہونا چاہیے۔ مثلاً کام کی نوعیت یعنی دھکے کا کام، کڑھائی، گوٹے کناری کا کام، ستارے اور نقش، موتی اور کٹ دانے کا کام وغیرہ کے لیے موزوں کپڑے کا استعمال معلوم ہو۔ شروع میں آپ چاہیں تو صرف ایک نوعیت کے کام جیسے گوٹے کناری وغیرہ سے بھی آغاز کر سکتی ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ محنت اور ذہانت سے اسے ایک مکمل بوتیک کی شکل دے سکتی ہیں۔

ضروری تکنیکی معلومات اور عملی مشاہدہ کے لیے آپ مختلف بوتیکس کا دورہ بھی کریں تاکہ ان کو بہتر طور پر اس کام کا اندازہ ہو سکے۔ خواتین اپنی بوتیک کے لیے سردیوں یا گرمیوں کے کپڑوں میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکتی ہیں یا پھر اس کو شادی بیاہ کے کپڑوں کے لیے مخصوص کر دیں کیونکہ ان کپڑوں میں ابھی اتنی تیزی سے تبدیلی رونما نہیں ہوئی جس کی وجہ سے آپ کو مسائل کا سامنا کرنا پڑے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ گرمیوں اور سردیوں کے لباس ہلکے پھلکے اور نسبتاً نئے فیشن کے مطابق ہوتے ہیں جبکہ شادی بیاہ کے کپڑے بھاری اور ہلکے بنارسی کام پر مشتمل ہوتے ہیں۔ بوتیک میں کپڑے کا انتخاب بنارسی کاموں کے لیے موٹا کپڑا (سلک، جارجٹ، آرگنڈی وغیرہ) اور ہلکے پھلکے کاموں کے لیے شیفون جیسے کپڑے بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ گرمیوں کے موسم کے لیے ہلکے اور سردیوں کے کپڑوں کے لیے گہرے رنگوں کا استعمال زیادہ بہتر ہے۔ شادی بیاہ کے لیے زیادہ تر شوخ اور کھلتے رنگ (عنابی، کاسنی، سرخ، مہندی، آسمانی وغیرہ) زیادہ مناسب رہتے ہیں۔

اگر آپ نے کاروبار چھوٹے پیمانے پر شروع کیا ہے تو اس صورت میں آپ اپنے گھر کے ارد گرد سلائی کرنے والی خواتین میں سے بہترین کا انتخاب کریں جو کپڑے کی جدید رجحانات کے مطابق کٹائی اور سلائی کرنے

بقیہ: صفحہ 215 پر ملاحظہ کیجیے

نئے مہمان کو خوش آمدید کہیے

اپنے گھر میں نئے آنے والے مہمان کا خوش دلی سے استقبال کریں۔ اگر آپ پرسکون ہوں گی تو آپ کا ننھا فرشتہ بھی خود کو آسودہ محسوس کرے گا لیکن اگر آپ پریشان ہوں گی تو وہ معصوم جان اپنی نئی زندگی کا آغاز بے چینی اور بددلی سے شروع کرے گا۔

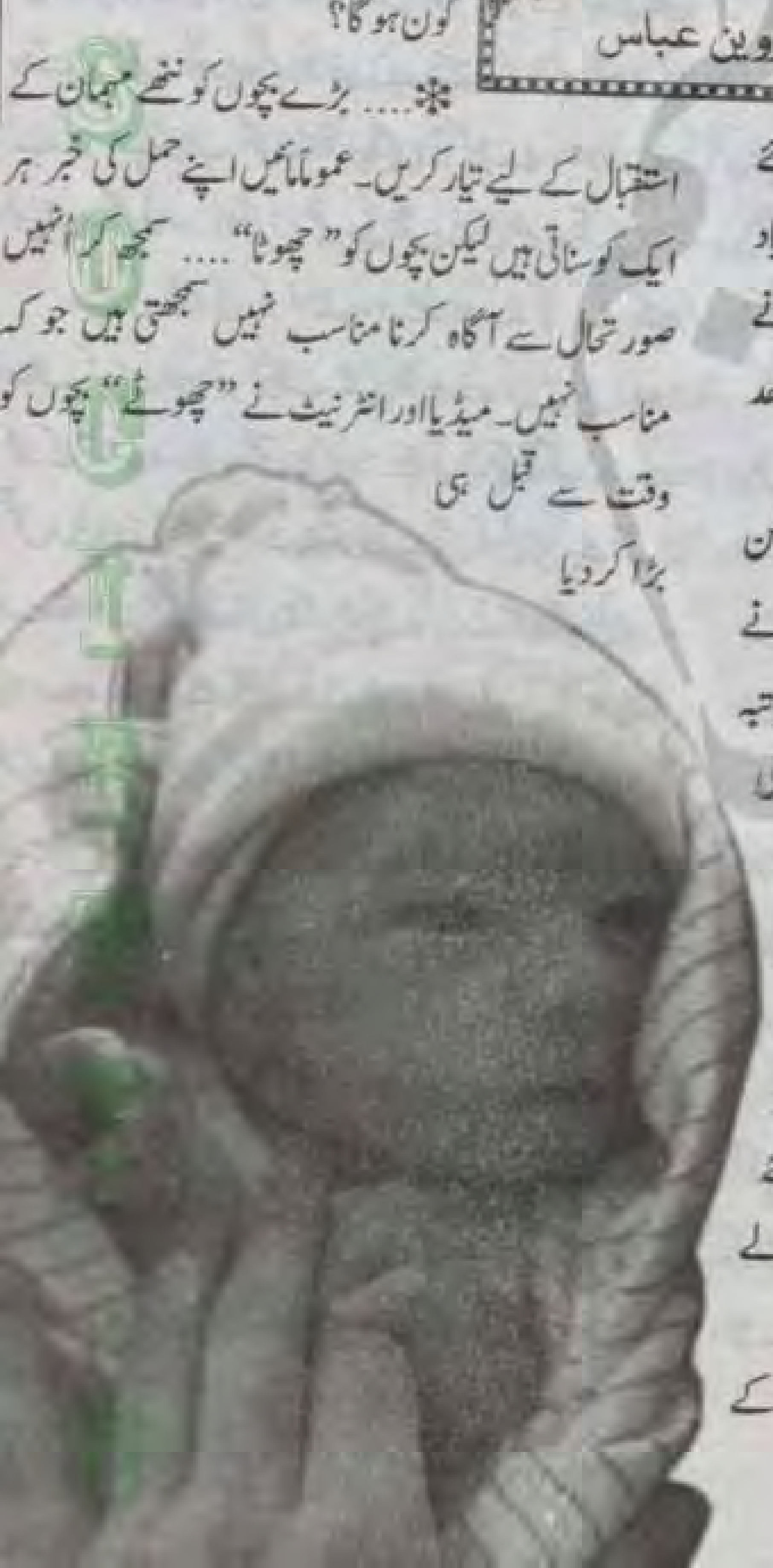
ارم پروین عباس

اگر آپ کی ڈلیوری میں کچھ دن رہ گئے ہیں تو لوڈشیڈنگ اور مہنگائی کا رونا رونے کے بجائے نئے مہمان کی تیاری میں وقت اور دماغ صرف کریں۔ یاد رکھیں کہ بجلی، مہنگائی اور سیاسی اُتار چڑھاؤ پر تبصرہ کرنے کے لیے پوری عمر پڑی ہے لیکن آپ کا یہ وقت بے حد قیمتی ہے، اسے اپنے بچوں کے لیے مختص رکھیں۔

ڈائری لکھیں: جی ہاں ایک ڈائری خریدیں لیکن اس میں پورے دن کا احوال نہ لکھیں بلکہ اگلے آنے والے دنوں کی پلاننگ کریں، روزانہ دن میں دو مرتبہ ڈائری اُٹھائیں اور حمل کے آخری پندرہ روز اور بچے کی پیدائش کے بعد کے پندرہ دنوں میں کرنے والے تمام کاموں کی لسٹ تیار کریں۔ اس Birth Planner کے بارے میں اپنے شوہر کو ضرور مطلع کریں۔ اپنی پلاننگ میں انہیں بھی شریک کریں۔ آپ کے شوہر آپ کو سچا اور مخلصانہ مشورہ دے سکتے ہیں۔ ہر نئے صفحے پر نئے دن کی تاریخ ڈالیں اور اس دن کرنے والے تمام اہم اُمور تحریر کریں۔

مستقبل کا حال بلاشبہ صرف اللہ رب العزت کے علم میں ہے لیکن کامیاب انسان وہی ہے جو آنے والے وقت کو بہتر بنانے کے لیے عمل کرتا ہے۔ چند اہم سوالات، جن کے جوابات آپ کی ڈائری میں تحریر ہوں یہ ہیں۔

* ..... میرے ساتھ اسپتال کون جائے گا؟
* ..... بچے کی پیدائش کے وقت اسپتال میں کون موجود ہوگا؟ (میری والدہ، شوہر، بہن، ساس یا نند وغیرہ)
* ..... کیا مجھے ان کی پورے دن ضرورت ہوگی؟
* ..... میرے بچوں کے پاس گھر میں کون ہوگا؟
* ..... بڑے بچوں کو ننھے مہمان کے استقبال کے لیے تیار کریں۔ عموماً مائیں اپنے حمل کی خبر ہر ایک کو سناتی ہیں لیکن بچوں کو "چھوٹا"..... سمجھ کر انہیں صورتحال سے آگاہ کرنا مناسب نہیں سمجھتی ہیں جو کہ مناسب نہیں۔ میڈیا اور انٹرنیٹ نے "چھوٹے" بچوں کو وقت سے قبل ہی بڑا کر دیا



WWW.PAKSOCIETY.COM

ہے، لہٰذا ان سے یہ "گڈنیوز" مت چھپائیں بلکہ انہیں مناسب طریقے سے اس خوشی میں شریک کریں۔ بسا اوقات زچگی کے وقت ایسی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں کہ ڈاکٹر کو ایمر جنسی میں حاملہ کا آپریشن کرنا پڑتا ہے، اس صورت حال میں حاملہ کو نئے مہمان سے زیادہ گھر اور بڑے بچوں کی فکر لاحق ہو جاتی ہے۔ آپ اپنی بردباری اور وقت شناسی کے ذریعے آنے والے وقت کو سہل بنا سکتی ہیں۔

نوزائیدہ کے لیے ضروری اشیاء کی خریداری: نوزائیدہ کے لیے ضروری سامان کی خریداری کرنے میں دیر نہ کریں بلکہ گاہے بگاہے چھوٹی چھوٹی چیزیں خریدتی رہا کریں۔ بیں میں سے ایک ڈلیوری ہی ڈاکٹر کی بتائی ہوئی تاریخ میں ہوا کرتی ہے لہٰذا عین وقت پر کوفت اور بھاگم دوڑی سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ جب بھی بازار جائیں تو کپڑے، موزے، ٹوپیاں، جھبلے اور ڈائپرز وغیرہ کی خریداری ضرور کریں۔

بچے کی الماری کو خشک، دھلے ہوئے کپڑے سے صاف کریں اور ہر شیلف میں ضرورت کی چیزیں جدا کر کے ترتیب سے رکھتی جائیں۔ بچے کی شاپنگ کرنے سے قبل اپنی ڈائری میں لسٹ بنالیں جب بھی کوئی چیز یاد آئے اسے ڈائری میں لکھ لیں تاکہ شاپنگ کرنے میں آسانی ہو۔ یاد رہے کہ اتنے چھوٹے بچے کے لیے بے حساب خریداری نہ کریں، کیونکہ شروع کے چند ماہ میں بچہ اپنا وزن، رنگت اور جسامت تبدیل کرتا ہے۔ لہٰذا کپڑے اتنے ہی خریدیں جتنی آپ کو ضرورت محسوس ہو، بلاوجہ وقت اور پیسوں کے زیاں سے گریز کریں۔ گرمیوں میں ہلکے اور ٹھنڈے رنگوں کا انتخاب کریں جبکہ سرما میں گہرے شوخ رنگ بچوں پر کھلتے ہیں۔ کپڑوں کی خریداری کے علاوہ بچے کے پلنگ کے لیے چھوٹے پرنٹ والی پھولدار یا کارٹون پرنٹ والی چادریں اور تکیے کے غلاف ضرور خریدلیں۔ تکیہ، رضائی یا بچے کا چھوٹا کمبل، بچے کے لپیٹنے کی چادریں بھی دکانوں پر باآسانی دستیاب ہیں۔ نوزائیدہ کے لیے ہیئر برش اور ناخن کاٹنے کی قینچی ہمیشہ بچوں کی دکان سے ہی لیں۔ بچہ کا لوشن، کریم، پاؤڈر، ویسلین، مساج کے لیے تیل، نہلانے کا شیمپو، صابن اور کاٹن رول بھی اچھی کوالٹی کے خریدیں۔ آپ کے پاس ڈائپرز کا اسٹاک بھی موجود ہونا چاہیے، بچہ کا تولیہ الگ رکھیں، کسی دوسرے بچے کو نوزائیدہ کا تولیہ یا کوئی دوسری چیز استعمال نہ کرنے دیں۔

فریج میں اشیائے خورد و نوش کی موجودگی: سب سے پہلے فریج کی اچھی طرح صفائی کریں، جو چیزیں پہلے سے موجود ہیں انہیں پکالیں، تاکہ نئی چیزیں فریز کرنے کے لیے جگہ پیدا ہو سکے۔ مختلف قسم کے کباب مثلاً آلو کی ٹکیاں، شامی کباب، سیخ کباب وغیرہ تیار کریں۔ ٹرے کو تھوڑا سا گھی لگا کر چکنا کرلیں۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر کباب بنا کر رکھیں اور فریز کریں۔ سات سے آٹھ گھنٹوں بعد جب کباب جم جائیں تو کسی ایئر ٹائٹ ڈبہ یا صاف تھیلی میں انہیں نکال کر دوبارہ فریز کرلیں۔ جس ڈبہ یا تھیلی میں جو بھی کھانا فریز کریں اس پر کھانے کا نام ضرور لکھیں۔ اسی طرح کوفتے بنا کر فریز کریں۔ چار پانچ کھانے پکا کر فریج میں رکھیں تاکہ بوقت ضرورت پریشانی نہ ہو۔ سموسے، رول اور آلو پکوڑے بھی بنالیں تاکہ مہمانوں کی خاطر خواہ میزبانی بھی ہو سکے۔ پیاز کاٹ کر تیل گھی میں بھون لیں، تلی ہوئی پیاز اخبار میں نکالیں، جب تمام تیل اخبار میں جذب ہو جائے تو پیاز صاف تھیلی میں ڈال کر فریز کریں۔ گوشت، قیمہ، مرغی بھی خرید کر صاف کر کے حصے بنا کر رکھیں۔

آپ کا اسٹور روم: آپ کے اسٹور روم میں کولڈ ڈرنک، جوس، بسکٹ، نمکو چپس وغیرہ موجود ہوں، بڑے بچوں کی پسند کی چیزیں بھی خرید کر اسٹور میں رکھیں۔ اس کے علاوہ آلو، پیاز، ٹماٹر، چاول، آٹا، دالیں اور دیگر خشک اشیائے خورد و نوش بھی چیک کرلیں تاکہ ڈلیوری کے اگلے دو ماہ تک آپ بازار و شاپنگ کے لیے نہ بھی جاسکیں تو عین وقت پر کوئی چیز گم نہ ہو جائے۔ اپنی ڈائری میں لکھیں کہ کون سی چیز کس جگہ موجود ہے تاکہ بوقت ضرورت اگر آپ خود اسٹور روم تک اٹھ کر نہ بھی جاسکیں تو کوئی مددگار باآسانی مطلوبہ چیزیں ڈھونڈ سکے۔

مددگار کون ہو سکتا ہے؟: شوہر سے بڑھ کر مددگار کون ہو سکتا ہے، کیا آپ کے شوہر نے اپنے دفتر سے چھٹیاں منظور کروالی ہیں؟ اگر نہیں۔ تو دیر نہ کریں ننھا فرشتہ کسی بھی وقت دنیا میں آنکھ کھول سکتا ہے۔ اس بات کا فیصلہ ابھی سے کرلیں کہ آپ کے پاس اسپتال میں کون موجود ہو گا اور آپ کے بچوں کے پاس گھر میں کون رہے گا؟ والدہ، بہن، قریبی رشتہ دار، دوست، ساس یا نند وغیرہ ایسے موقعوں پر معاون ہوتے ہیں۔

اکثر شوہر حضرات زچہ کے پاس اسپتال میں رہنے کے بجائے بچوں کے پاس گھر میں رہنا زیادہ پسند کرتے ہیں جبکہ کئی حضرات اپنی حقیقی بیوی کے پاس اسپتال میں ہر لمحہ موجود رہتے ہیں تاکہ ننھے مہمان کو پرجوش انداز میں ویلکم کہہ سکیں۔ فیصلہ کرنے میں دیر نہ کریں۔

آپ کا ہاسپٹل بیگ: ہاسپٹل لے جانے کے لیے ایک کشادہ اور صاف ستھرے بیگ کا انتظام کریں۔ اسے کمرے میں ایسی جگہ پر رکھیں جہاں کسی اور بچے کی پہنچ نہ ہو۔ اپنی ڈائری میں وہ تمام چیزیں لکھیں جو کہ آپ اسپتال لے جائیں گی تاکہ جب آپ بیگ کریں تو ہر چیز آپ کی دسترس میں ہو۔ آپ کے بیگ میں جو چیزیں ضرور موجود ہوں وہ یہ ہیں۔

*.... میٹرنٹی فائل اور برتھ پلان

*.... ایک چھوٹے پاؤچ میں شیمپو ساشے، صابن، ٹوتھ پیسٹ اور ٹوتھ برش [illegible]

*.... مساج کے لیے لوشن اور تیل

*.... پانی کی چھوٹی بوتل، جوس کا ڈبہ بسکٹ، ٹافیاں، سونف وغیرہ۔

*.... موبائل، کالنگ کارڈ، چارجر

*.... کپڑوں کے دو ڈھیلے ڈھالے جوڑے

*.... بے بی ریکارڈ بک

*.... ہیئر کلپ

*.... تمام ضروری ٹیلی فون نمبرز کی ڈائری

اسپتال بیگ میں رقم یا کریڈٹ کارڈ نہ رکھیں۔ اپنے تمام زیورات مثلاً گلے کی چین، کانوں کی بالیاں، انگوٹھی وغیرہ گھر پر ہی اتار لیں۔

زیورات اسپتال میں نہ لے جائیں۔ اگر آپ لینس استعمال کرتی ہیں تو مناسب ہے کہ اسپتال نظر کا چشمہ ہی لگا کر جائیں۔ لینس گھر میں بحفاظت رکھیں۔

بے بی بیگ

تین عدد بے بی سوٹ خواہ آپ کا بے بی موسم گرما میں پیدا ہو رہا ہے تب بھی ایک آدھ موٹی کاٹن اور فلالین کا سوٹ بھی رکھیں۔

*.... تین عدد بنیان سیٹ (گرمیوں میں بغیر آستین والی اور سرما میں آدھی آستین والی بنیان خریدیں)

*.... ڈائپر کا پیکٹ (نیو بورن سائز)

*.... تین عدد ٹوپیاں، موزے، بچے کو لپیٹنے کے لیے چادر

*.... بچے کو اوڑھنے کے لیے چادر، شال یا رضائی (Comforter)

*.... ویسلین، بے بی سوپ (صابن) بے بی لوشن، بے بی آئل، بے بی شیمپو، کاٹن رول وغیرہ۔

بچوں کے استعمال کی تمام پروڈکٹس معیاری خریدیں۔

*

WWW.PAKSOCIETY.COM

حادثہ ہو تو حواس قائم رکھیں

سویرا فلک

آپ کے بچے چھوٹے ہیں اور شرارتی بھی.... اکثر وہ کوئی نہ کوئی مصیبت آپ کے لیے کھڑی کر دیتے ہیں۔ ایسے میں کوئی حادثہ ہو تو گھبرائیں نہیں۔ بلکہ حواس بحال رکھیے..... گو کہ بچے کا پہلا قدم، ہر پہلی حرکت ماں باپ کے لیے خوشی کا باعث ہوتی ہے، تاہم جب بچہ گھٹنوں گھٹنوں چلنے کے قابل ہو جاتا ہے تو اس کا یہ فعل خوشگوار ہونے کے ساتھ ساتھ کچھ احتیاط کا متقاضی بھی ہوتا ہے۔ عمر کے اس دور میں اکثر بچے حادثات کا شکار ہو جاتے ہیں۔ احتیاط علاج سے بہتر ہے، اس لیے سب سے پہلے تو ایسے اقدامات کرنے چاہئیں جو ان حادثوں کی روک تھام کا باعث بن سکیں۔ اس سلسلے میں چند اہم تجاویز درج ذیل ہیں۔

★ گھر کی صفائی ستھرائی کا خاص خیال رکھیں، کیونکہ اس عمر کے اکثر بچے ہر چیز منہ میں ڈال لیتے ہیں۔

★ گھر کو ترتیب اور سلیقے سے رکھیں، بچے کو ایسی نقل و حرکت کی آزادی دیں جہاں بڑا فرش اور کھلی جگہ ہو تاکہ بچہ آزادی سے گھوم پھر سکے اور چیزوں سے ٹکرانے اور اونچائی سے گرنے سے محفوظ رہے۔

★ بچے کو اکیلا نہ چھوڑیں اور کچن سے لازماً دور رکھیں۔

★ بجلی کے تار اور سوئچز کو پلاسٹک ٹیپ سے بند کر کے محفوظ کر دیں۔

★ اگر گھر میں سیڑھیاں ہوں تو اس جانب جانے کے تمام راستے بلاک کر دیں۔

★ چھوٹی عمر کے بچوں کو کھیلتے وقت نظر میں رکھیں کہ وہ ایک دوسرے کو کوئی نقصان نہ پہنچا دیں۔

★ تمام نوکیلی اشیاء جیسے چھری، چاقو، پین، پنسل اور دیگر اوزار، ادویات، جراثیم کش محلول اور پاؤڈر وغیرہ قدرے اونچائی پر یا تالے میں رکھیں۔

★ ٹوٹی ہوئی کرسی اور میز اور ٹیبل پر رکھا سامان بھی بچے کے لیے حادثے کا سبب بن سکتا ہے، مثلاً ٹیبل کلاتھ کھینچنے سے گرم چائے یا کوئی وزنی شے بچے پر گر سکتی ہے۔

★ کوشش کریں کہ چھوٹے بچے کے ساتھ صرف ماں ہی سوئے۔ ماں دوران نیند بھی ممتا کے باعث بچے کا دھیان رکھتی ہے جبکہ دوسرا شخص کروٹ

WWW.PAKSOCIETY.COM

وغیرہ لیتے وقت لاشعوری طور پر بچے کو نقصان پہنچانے کا سبب بن سکتا ہے۔

★ گھر میں موجود ٹینک اور ٹب وغیرہ کو ہمیشہ کور کر کے اور باتھ روم اور کچن و اسٹور کا دروازہ بند رکھیں۔ الماریوں اور دراز وں کو بھی حتی الامکان لاک رکھیں۔

اب آیئے تمام احتیاطوں کے باوجود پیش آجانے والے حادثوں پر ایک نظر ڈالتے ہیں۔

فوری طبّی امداد اور علاج

★ اگر بچے کے گلے میں کوئی چیز پھنس جائے تو بچے کی پیٹھ پر ہلکے ہلکے تھپکی دی جاتی ہے۔ یہ عمل اوندھا لٹا کر کیا جاتا ہے

★ اگر بچے نے کوئی ٹھوس چیز مکمل طور پر نگل لی ہے تو کسی قسم کا کوئی ٹوٹکا کرنے کے بجائے فوراً ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

★ بچہ کوئی چیز مثلاً زہر یا کاغذ نگل لے تو بچے کے حلق میں نرمی سے انگلی ڈال کر قے کروانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ شیشے کے گلاس میں نیم گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ملا کر پلانے اور اس کے بعد دودھ پلانا بھی مفید ہے لیکن یہ دھیان رکھیں کہ اگر بچے نے مٹی کا تیل پیا ہے تو پھر ایسا کوئی عمل نہ کریں اور جلد از جلد ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

★ معمولی جلنے کی صورت میں جلے ہوئے حصے پر ٹوتھ پیسٹ لگا دیں اور خدانخواستہ آگ لگنے کی صورت میں سب سے پہلے کمبل ڈال دیں۔

★ چھوٹا زخم (یعنی کٹ وغیرہ لگ جائے) تو نیم گرم پانی اور جراثیم کش محلول سے صاف کر کے پٹی باندھ دیں، گہرا زخم لگنے کی صورت میں ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ خیال رکھیں کہ زبان یا منہ پر زخم کی صورت میں صرف پانی سے زخم صاف کریں۔

★ بچوں کو کھیلتے ہوئے جسم کے کسی حصے پر اندرونی چوٹ لگ جائے (ٹانگوں میں درد وغیرہ) تو ایک گلاس دودھ میں چینی بھر ہلدی ملا کر پلانے سے آرام ملے گا۔ اس کے علاوہ لاہوری نمک کو پوٹلی بنا کر توے پر گرم کر کے اس کی سکائی کریں۔ اس عمل کے لیے بچے کی عمر کم سے کم تین سال ہونی چاہیے۔

★ زہریلا کیڑا (شہد کی مکھی) کاٹ لے تو اس جگہ کو فوراً دبائیں، پانی نکل جانے پر ڈنک نظر آئے گا، اسے چمٹی کی مدد سے نکال لیں۔ متاثرہ مقام پر لوہا آہستگی سے کچھ دیر رگڑیں اور پھر اینٹی سیپٹک محلول سے صفائی کر دیں۔ یاد رکھیں سانپ بچھو وغیرہ کے کاٹنے کی صورت میں کوئی ٹوٹکا نہ کریں۔ فوری طور پر اسپتال کا رخ کریں۔

★ کرنٹ لگ جانے کی صورت میں لکڑی کی مدد سے بچے کو تاروں سے علیحدہ کر لیں اور ڈاکٹر کے پاس فوراً لے جائیں۔

★ سوئی یا پن وغیرہ چبھ جائے تو متاثرہ مقام پر مقناطیس آہستہ آہستہ پھیریں، اس کی کشش سے سوئی باہر آجاتی ہے۔ بصورت دیگر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

★ کانٹا چبھ جائے تو پان پر لگنے والا چونا لیپ کر دیں، کانٹا ایک دن بعد نظر آجائے گا۔ آسانی سے چمٹی کی مدد سے نکال لیں۔

★ مچھلی کا کانٹا حلق میں پھنس جائے تو کیلا کھلا دیں۔ لیکن پھر بھی بچہ تکلیف کا اظہار کرے تو فوری قریب ترین معالج کے پاس لے جائیں۔

★ آنکھ کے اندر کچھ چلا جائے تو بچے کو آنکھیں ملنے نہ دیں۔ کسی چوڑے منہ کے برتن میں پانی لے کر آنکھیں کھول بند کروائیں بعد میں عرق گلاب ڈال دیں۔ پانی صاف اور عرق گلاب خالص ہونا چاہیے۔

★ اگر بچے کی ناک میں موتی وغیرہ پھنس جائے تو کوشش کریں کہ بچے کو چھینک آجائے۔ بصورت دیگر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

✱

بچے اور غیر نصابی سرگرمیاں

نائلہ رحمٰن

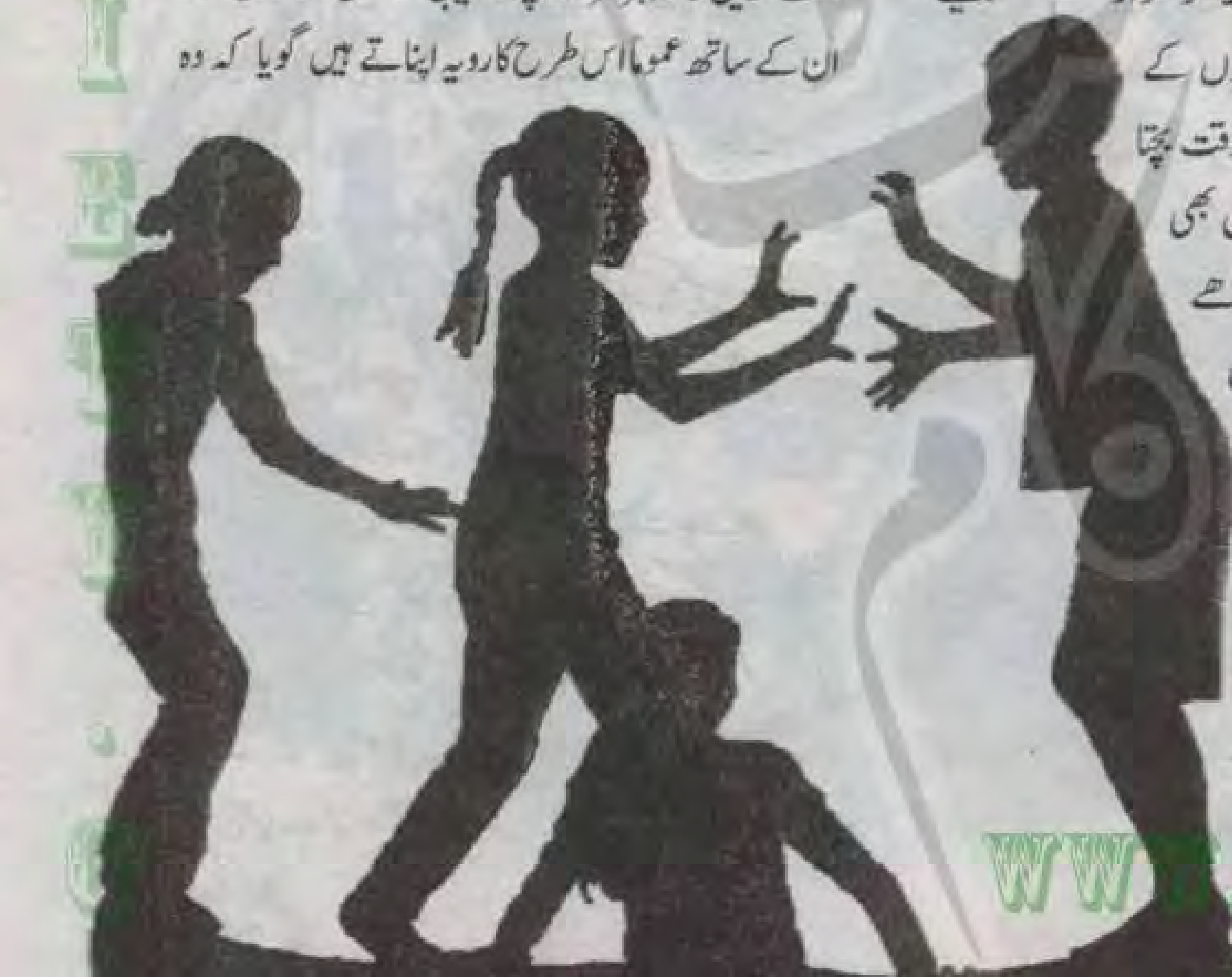
کیا آپ نے کبھی سوچا ہے کہ کہیں آپ کا بچہ یا بچی دلچسپیوں کے لیے بھی وقت نکال پاتا ہے یا وہ ایک

بندھے اصول کے تحت دن رات بسر کر رہا ...؟ بدھ اور ہفتے کے روز سالہ عاصمہ اسکول سے نے کے بعد آرٹ کی کلاس لیے وقت نکالتی ہے، جبکہ دنوں سوئمنگ اور ٹینس کی یں بھی ہو رہی ہیں۔ چھ کاشف بھی ایک لگے بندھے یقے پر عمل پیرا ہے۔ لیکن وہ ہفتے ایک دن پڑھنے لکھنے کے علاوہ بھی ایک دلچسپی میں لیتا ہے..... جی ہاں وہ دلچسپی ہے کراٹے!

یہ بچے ویسے ہی پڑھنے لکھنے میں اتنے مصروف ہوتے کہ ان کے پاس وقت ہی نہیں ہوتا، وہ اپنا تمام وقت مرہ کے کاموں میں الجھ کر گزار دیتے ۔ دوسری بہت سی دلچسپیوں کے ان کے پاس بہت کم وقت بچتا اگر وہ کسی قسم کی کلاسیں بھی ہیں تو وہ ایک لگے بندھے یقے کے مطابق چلتے ہیں کا روزانہ کا ایک ہی ول ہوتا ہے۔ سوائے دن کے جو چھٹی کا دن تا ہے، اسے ہم بچوں لیے خوشی کا دن قرار دیں یا پھر بڑوں کے لیے کہ انہیں بھی وہ ایک ہی دن ملتا ہے۔ نہ کوئی کھیل نہ کوئی تفریح بس روزانہ ایک ہی طرح کے معمول پر چلتے رہنا سب کی زندگی بن کر رہ گئی ہے۔ تیز رفتار زندگی

''ہائپر ننگ'' ایک ایسی اصطلاح ہے جو ماہرین نفسیات کے نزدیک ایک ہی معنی رکھتی ہے۔ اس کے معنی ہیں، خوف زدہ بچہ.....!

ماہرین اس کی تشریح اس طرح کرتے ہیں کہ یہ وہ حالت ہے کہ والدین اپنے بچے کے لیے روزمرہ کے معمولات اس طرح ترتیب دیتے ہیں کہ بچے کو کچھ اور کرنے کا موقع ہی نہیں ملتا اور اس سے بچوں کی زندگی متاثر ہوتی ہے۔ والدین اپنے بچوں پر زور دیتے ہیں کہ وہ زیادہ سے زیادہ محنت کریں تاکہ ہر مرحلے پر کامیابی حاصل کر سکیں اور ان کے ساتھ عموماً اس طرح کا رویہ اپناتے ہیں گویا کہ وہ



WWW.PAKSOCIETY.COM

بڑے ہو چکے ہوں۔ وہ اس حوالے سے کسی بھی مرحلے پر غور و فکر نہیں کرتے اور نہ ہی یہ سوچتے ہیں کہ اس طرح کے عمل کے نتیجے میں ان کے بچوں کی زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوں گے اور وہ کس طرح کی زندگی گزارنے پر مجبور ہو سکتے ہیں۔

ان بچوں کی طرزِ زندگی کے متعلق تفصیل بیان کرتے ہوئے ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ ایک دائرے میں مقید بچوں کی زندگی توجہ کی طلبگار ہوتی ہے، لیکن اکثر والدین خاموش تماشائی بنے انہیں ایک ہی دائرے میں چکر لگاتے ہوئے دیکھتے رہتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم ان سے ان کا بچپن نہ چھینیں، انہیں ان کے بچپن سے اچھی طرح لطف اندوز ہونے دیں۔ جب بچے کو آزادانہ وقت ملتا ہے تو وہ جو کچھ دیکھتا اور سوچتا ہے، اس وقت اس کی تخلیقی صلاحیتیں کام کر رہی ہوتی ہیں۔

ایسے کھیل جس میں والدین مشورہ دینے والے نہ ہوں، بچوں میں سوچ کے در کھولتے ہیں۔ ایسے کھیلوں کے دوران وہ زیادہ غور و فکر کرتے ہیں۔ وہ ہر معاملے میں اچھائی اور برائی کے پہلو پر اپنے بڑوں کی طرح نظر ڈالتے ہیں، انہیں ایک ٹائم ٹیبل کا پابند ضرور بنائیں، وقت کی پابندی اچھی چیز ہے مگر روزانہ ایک ہی کام.....؟

کام اور صرف کام.....!

بچے کو اپنے مشاغل کے لیے بھی وقت چاہیے۔

اپنے بچوں کو جانیے: آپ اپنے بچے کو دیکھیں اور اندازہ لگائیں کہ ایک لگے بندھے کام کو مسلسل کرنے سے اس کا بچپن ختم ہوتا جا رہا ہے۔ کیا آپ نے یہ سوچ لیا ہے کہ وہ بچپن ہی میں بڑا ہو گیا ہے۔ آپ یہ بھی سوچیے کہ اس کے پاس تفریح کے مواقع نہیں ہیں کود کے لیے اس کے پاس وقت نہیں سوائے ہفتے میں ایک دن کے اپنے بچپن کے متعلق بچپن سب کا ایک جیسا ہو معصوم، چلبلا، شرارتی بچے کی معصومیت نہ چھینیں مشاغل کے لیے آزادانہ وقت کرنا آپ کا کام ہے۔

❁

بقیہ: "شکریہ" زیادہ سے زیادہ..

چھوٹا موٹا کام کر دینا، راستے میں کسی کو کوئی مسئلہ دیکھ کر رُک جانا اور اس کی مدد کرنے کی کوشش کرنا یہ چھوٹی چھوٹی باتیں نا صرف ہماری پرانی اور مذہبی اقدار کو بحال کرنے میں اہم کردار ادا ہیں بلکہ دھیرے دھیرے ہمارے ماحول کو خوبصورت خوشگوار بنا سکتی ہیں۔ ان باتوں کو اپنا کر آپ دوسروں کے لیے خوشی کا باعث بنتے ہیں، بلکہ کے دل کو بھی ایسی طمانیت اور سرشاری حاصل کہ آپ زیادہ بہتر انداز میں زندگی کے مسائل کر سکتے ہیں۔ چلیے اگر آپ زیادہ کچھ نہیں کر سکتے سے زیادہ موقعوں پر "شکریہ" کہنے کی عادت لیجیے۔ اپنے بچوں کو بھی یہ بات سکھائیے۔ اگر کسی ادا کرنے کا موقع نظر آ رہا ہو لیکن آپ خود اس جا سکتے ہوں تو خط یا فون کے ذریعے ہی شکریہ ادا کر یقین کیجیے یہ ایک لفظ آپ کی اور دوسروں میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

مٹی کا سفر

یہ سچ تھا کہ جی کا فلسفہ فلسفوں انمول تھا۔ اب بھلا ن کا خوشی سے اور خوشی کا پیار سے جو تعلق تھا، اس کا تمام تر سہرہ تعلیم کو دیتی تھیں۔ تعلیم بھی ایسی جو ں نہ بنا دے اور پھر ان جاہلوں کو ان پڑھ سے کم تر ہونے کا اِدراک صرف بی بی جی کو ہوا کرتا تھا۔ اگر کو صرف کتابی علم سے دور رکھ دیا جائے تو میری بی بی جی سب سے زیادہ پڑھی لکھی تھیں۔

ڈاکٹر نگہت نسیم۔سڈنی، آسٹریلیا

مٹی اپنی ذات میں کتنی بصورت ہوتی ہے..... بارش پہلی بوند پر ہی مہکی مہکی اِتراتی پھرتی ہے..... ہوا ذرا سی ہو جائے تو اِٹھلا اِٹھلا کر اُڑتی پھرتی ہے..... جمع کر لو تو ن، بھانڈے جو مرضی بنا لو اور جب نقش و نگار کا سنگھار کر دو تو یہی مٹی انمول اور بے دام ہو جاتی ہے..... اور رب اسے گوندھ کر انسان بنا تو ایک بھی دوسرے نہ ملے.....!

یہ مٹی اپنی ذات میں خوبصورت تھی اتنی ہی بھی تھی..... گویا ہر میں ایک پہیلی .....!

مٹی کا سفر ہر طرف ہر جانب، ہر ..... جدھر ہر ف مٹی ہی مٹی تھی..... شہروں شہروں، ملکوں ملکوں اُڑتی پھرتی تھی..... ہر روپ میں سفر کرتی تھی اپنی منزل کی طرف اور پاک بھی اتنی کہ پانی نہ ملے تو وضو بھی اسی سے کر لو..... یہ سارا فلسفہ میری بی بی جی کا تھا جو اصل میں میری دادی جان تھیں۔ میرے بابا جو اُن کے

WWW.PAKSOCIETY.COM

اکلوتے بیٹے بھی تھے اور دراصل ان دونوں میں ایک دوسرے کی جان بھی بند تھی۔ لہٰذا ہمیں دِن رات اپنی بی بی جی کی عادت سی تھی۔

اُن کی باتیں.... اُن کی کہانیاں.... بابا فریدؒ کی کافیاں.... بابا بلھے شاہؒ کا کلام ایسے سناتیں کہ دِل میں اُترتا سا لگتا تھا.... بی بی جی کو یہ سب کیوں آتا تھا، کہاں سے سیکھتی تھیں، ہمیں کچھ پتہ نہ چلتا.... ان کی ذات کا سفر کچھ اِتنا کشفی سا تھا میں اور عبداللہ، جو مجھ سے صرف دو سال چھوٹا تھا، ہمیشہ ان کے گرد ہی رہا کرتے تھے اور ہمارے گھر میں ہماری اکلوتی پھوپھو مدیحہ بھی رہتی تھیں جو ہماری دوست زیادہ اور پھوپھو کم لگتی تھیں۔

پھوپھو ہسٹری میں ماسٹرز کر رہی تھیں اور ہاں امی جی جو ہم سب کے ساتھ دوستوں کی طرح رہتی تھیں، ہمیں کبھی لگا ہی نہیں کہ کوئی ایک دوسرے کے بغیر رہ سکتا ہے۔ خوشی، امن، پیار ہمارے چھوٹے سے گھر کی پہچان تھی.... وہ ہمیشہ کہتیں "کاش تعلیم عام ہو جائے۔"

میں ہمیشہ کہتی "بی بی جی ہم سب تو اسکول جاتے ہیں۔"

"نہیں پُتّر میں تو گاؤں کی بات کر رہی ہوں۔ ہمارے زمانے کی بات اور تھی اب تو بغیر پڑھے لکھے آپ زندہ نہیں رہ سکتے۔ دنیا کا مقابلہ کیسے کریں گے۔"

اور وہ ہمیشہ اپنی حرماں نصیبی کا اختتام ایسے کرتیں کہ "لڑکیوں کو پڑھا لکھا ہونا چاہیے۔ اگر اِس قوم کو ڈاکٹر، انجینئر، سائنسدان چاہئیں تو ماؤں کو پڑھا لکھا ہونا پڑے گا۔"

"لیکن بابا تو بہت پڑھے لکھے ہیں اور آپ....؟" عبداللہ کو کون چپ کراتا۔

"ہاں بیٹا! تمہارے بابا بہت ذہین ہیں، اُنھوں نے اَن پڑھ ماں کی لاج رکھ لی بیٹے! شکر رب کا.... اُس نے مجھے اس کی ماں ہونے کا اعزاز دیا۔"

ان کے خوبصورت بوڑھے، دِلکش چہرے پر اُترنے لگتی۔ اُنھیں اپنے ان پڑھ ہونے کا قلق دِن رہتا اور اسی لیے دِن رات توجہ سے وہ ہم تینوں کو رہتی کہ "انسان ان پڑھ بے شک ہو پر جاہل نہ ہو۔

"بھئی بی بی جی اب اس قصے میں اِس کیا تعلق.....؟"

مدیحہ پھوپھو جو کب سے اپنی کتابوں سے مغز رہی ہوتی تھیں، جھلا جاتیں۔

"ارے پگلی ہوئی ہو...." بی بی جی انہیں گھر

"جاہل ہمیشہ جھگڑے کرتے ہیں، انہیں سمجھ نہیں ہے اور نہ ہی تعلیم اور نہ ہی وہ کوشش کرتے وہ کانوں کے بھی کچے ہوتے ہیں۔ بھروسہ بھی کر تو اپنے ہی جیسوں کا۔ تو جاہل تو خسارے میں رہا نا

وہ ہلکی سی چپت مدیحہ پھوپھو کے سر پر مار کمرے کی طرف چلی جاتیں۔

"بی بی جی اگر پڑھی لکھی ہوتیں تو خلیل جبران کے فلسفے کو چیلنج کر دیتیں۔"

"خیر ایسا تو وہ ابھی بھی کر سکتی ہیں۔ بس ذرا کتابیں سنانے کی دیر ہے۔"

"بھئی میں تو چلا.... عبداللہ کو پڑھنے میں دلچسپی سی تھی جتنی اچھے نمبروں کے لیے ضروری ہوتی میرا تعلق بھی اسی طرح کے قبیلے سے تھا....

ہاں انہیں پڑھ کر سناتا کون تھا۔؟ یہ تھیں جی۔ انہیں قرآن پاک سے لے کر بابا فریدؒ کی کافیاں سنایا کرتی تھیں۔ جنہیں بی بی جی بڑی محبت سے سنتیں۔ شکر خدا کا، امی جی کو خلیل جبران کے فلسفے سے کوئی دلچسپی نہ تھی لیکن یہ سچ تھا کہ بی بی جی کا فلسفہ فلسفوں سے انمول تھا۔ اب بھلا امن کا خوشی

خوشی کا پیار سے جو تعلق تھا اس کا تمام تر سہرہ تعلیم کو دیتی تھیں۔ تعلیم بھی ایسی جو جاہل نہ بنائے اور پھر ان جاہلوں کو ان پڑھ سے کم تر ہوتے کا اور اک صرف بی بی جی کو ہوا کرتا تھا۔ اگر علم کو صرف کتابی علم سے دور رکھ دیا جائے تو میری بی بی جی سب سے زیادہ پڑھی لکھی تھیں۔

اُنھیں اَن پڑھ اور جاہل کا فرق پتہ تھا.... انھیں مٹی کے سفر کا اور اک تھا.... اُنھوں نے ہر قدم پر کچھ سیکھنے کا فیصلہ کر رکھا تھا.... اور پھر ہمارے بزرگ ہمارے رول ماڈل ہی تو ہوا کرتے ہیں.....!

اندر ہی اندر میں بھی بی بی جی کی ہی طرح سوچنے لگی تھی یا پھر کوشش کرتی رہتی تھی۔ ہمارے چار کمروں کے اس گھر میں بی بی جی کا کمرہ ہمارے ساتھ والا ہی تھا۔ اس طرح سے بابا نے یہ گھر بنایا تھا کہ بیچ میں دروازہ ہونے کی وجہ سے ان کا اور ہمارا کمرہ ایک بڑا سا کمرہ لگتا تھا۔ عبداللہ کا کمرہ اس کے ساتھ والا تھا۔ تینوں کمروں کے سامنے ڈرائینگ، ڈائیننگ کے ساتھ امی بابا کا کمرہ اور بیچ میں کچن اور بڑا سا ہال نما کمرہ جسے ہم ٹی وی لاؤنج کی طرح استعمال کرتے تھے۔ گرمی ہوتی یا سردی، صبح فجر کی نماز بابا، بی بی جی کے ساتھ ہی پڑھا کرتے تھے۔ سالوں کا معمول تھا۔ بابا اُٹھتے، پانی گرم کرتے، ہلکے سے بی بی جی کو اُٹھاتے، ان کے واش روم جانے کا اہتمام کرتے، وضو کراتے، جائے نماز بچھاتے، دونوں ماں بیٹا اکٹھے نماز پڑھتے۔ دعائیں مانگتے۔ پھر بابا ان کے لیے چائے بناتے اور وہ دونوں اکٹھے چائے پیتے اور باتیں کرتے جاتے۔ بی بی جی، بابا کو ڈھیروں دعائیں دیتے ہوئے انہیں کام کے لئے رخصت کر دیتیں۔

کبھی کبھی امی بھی ان کے ساتھ شریک ہو جاتیں۔ لیکن ایسا کم ہوتا تھا۔

لوگوں کو بڑا حیران کن لگتا تھا۔ لیکن ہم سب کو دیکھنے کی عادت سی تھی۔ ہم سب کو دعاؤں کے ساتھ باری باری رخصت کرتیں، پھر امی جی کے ساتھ گھر کے کاموں میں ان کا ہاتھ بٹاتیں۔ واپسی پر ہم سب کو تلقین کرتیں کہ "کام سب کو پیارا ہوتا ہے نہ کہ خوبصورتی۔"

وہ مجھے یا پھوپھو کو کبھی بار سنگھار کرتے دیکھ لیتیں یا کپڑوں کی ٹرائیاں مارتے ہوئے پکڑ لیتیں تو پھر سارا دن ان کی نصیحتوں کی نذر ہو جاتا۔

مدیحہ پھوپھو اکثر کہتیں کہ "آخر آپ اس قدر سیریس کیوں رہتی ہیں۔"

"ارے! تم نے زندگی کو عیش سمجھ لیا ہے۔ پوچھو ان سے جنہیں دو وقت کی روٹی بھی نصیب نہیں ہے اور تم لوگ کپڑے اس طرح پھینک رہی ہو جیسے کوئی بات ہی نہ ہو۔ ابھی پچھلے مہینے ہی تو لیے تھے۔"

وہ دوبارہ سارے کپڑے تہہ کرتی جاتیں اور ہمیں سمجھاتی جاتیں۔

"دیکھو تمہارے بابا کتنی محنت سے کماتے ہیں۔ ایک اکیلا وہ اور ہم کھانے والے کتنے..... ذرا خیال کیا کرو۔ پیسوں کو صحیح طریقے سے خرچ کرنا بھی ایک طرح سے مدد ہے..... جانے تم کب سمجھو گی۔"

"بی بی جی پلیز....." مدیحہ پھوپھو میدان چھوڑ کر جا چکی تھیں۔

اور میں بس کپڑے ہی سمیٹتی رہ گئی۔ لیکن تھوڑے سے وقت کے بعد ہی وہ نارمل ہو جاتیں۔ سہیلیوں کی طرح بیٹھ کر ہر موضوع پر رائے دے رہی ہوتیں۔ امی جی دھیرے دھیرے مسکراتی رہتیں۔ ان کی بھی تو بی بی جی کل کائنات تھیں..... اکلوتی تھیں، ایک حادثے میں نانا نانی فوت ہو گئے تھے، خالاؤں نے پالا تھا۔ سولہ سال کی عمر میں بی بی جی انہیں بہو بنا لائی تھیں۔ سو بی بی جی تو ان کی بھی ماں تھیں اور بابا کی بھی اور ہم سب کی بڑی ماں تھیں..... ماں بھی والی کہ جو صندوق کی طرح ہوتی ہے

WWW.PAKSOCIETY.COM

جس میں رنگ برنگے سارے رنگوں کے کپڑے ہوتے ہیں۔ جو ہر خوشی اور غمی پر چھا جاتے ہیں۔ انہیں سنبھالنے اور چھپانے کا ہنر آتا ہے۔

یا پھر ماں ایک ایسی البم کی طرح ہوتی ہے۔ جسے جدھر، جہاں سے پلٹو، وہیں ایک لمحہ پڑا مل جاتا ہے۔ ان کی آنکھوں میں، دل میں لمحے ایسے قید ہوتے ہیں جیسے تصویریں.....!

تمہارے بابا جب پیدا ہوئے تو وہ ایسے تھے..... اور جب مدیحہ ہوئی تو ایسی تھی..... کب گردن اُٹھا کر ان کو دیکھا، کب بیٹھنا شروع کیا..... کس دن اور تاریخ کو ان کو بی بی جی کہہ کر بلایا..... کب چلنا شروع کیا..... کب اسکول کا پہلا دِن تھا..... کب کالج یونیورسٹی گئے..... کب ان کی زندگی ویران ہو گئی تھی اور کب انہوں نے جینا سیکھا تھا، کب امی جی دلہن بن کر آئیں۔ پھر میں اور عبداللہ.....!

ان کے پاس سارے لمحے آباد اور موجود ملتے تھے۔ بس وہ ایک صندوق کی طرح تھیں یا پھر کوئی پرانی البم..... جس میں بلیک اینڈ وائٹ کے ساتھ کلر تصویریں بھی ہوتی ہیں۔

"بیٹی اپنی ماں سے پوچھو، تم کیا تھیں اور کیسے اِتنی بڑی ہو گئیں.....ماں ہی کو پتہ ہوتا ہے۔ جانے کیسے وہ ساری تاریخیں یاد کر لیتی ہے۔ یہ سارے خزانے تو ماں کے پاس ہوتے ہیں، تحفے کی طرح، جتنے چاہے بٹور لو..... تمہیں امیر ہونا ہے تو ماں سے باتیں کیا کرو۔ اس سے پوچھو وہ باتیں جو تمہیں پتہ بھی نہیں اور یاد بھی نہیں....."

"اونہوں....." میں نے ان کی گود میں ہی آنکھیں موند لیں۔ بھلا امیری کا ماں کی باتوں سے کیا تعلق تھا۔ شاید مجھے اپنی ماں ایسی ہی لگتی تھی، جیسے مدیحہ پھوپھو کو اپنی ماں۔ غیر اہم سی..... عام سی عورت.....!

لیکن کچھ دِنوں سے کچھ عجیب ہو رہا تھا۔ بی بی جی اکثر چیزیں رکھ کر بھولنے لگی تھیں۔ ہم سب ان کی عمر کو وجہ بتلا رہے تھے اور امی جی شاید ایک بار پھر ایک اچھے رشتے اور مدیحہ پھوپھو کے انکار کو وجہ بتا رہی تھیں۔ ڈپریشن اور Stress بھی وجہ بحث رہا..... ہر ایک نے مدیحہ پھوپھو کو وجہ جان کر خوب ہی لتاڑا!

"بھئی یا تو مجھ سے پوچھا نہ جائے اور ہاں کر دی جائے اور اگر آپ واقعی مجھ سے پوچھتے ہیں تو پھر جو مجھے اچھا لگے گا اور صحیح ہو گا وہی بتاؤں گی....."

بی بی جی نے ان کے سر پر ہاتھ رکھا۔ دونوں ہاتھوں سے دوپٹہ ان کے شانوں پر پھیلا دیا اور ماتھے پر پیار کرتے ہوئے اپنے کمرے کی طرف چلی گئیں۔ مدیحہ پھوپھو نے ان کی آنکھوں میں اترتی نمی سے آنکھیں چرانے کی کامیاب کوشش کی تھی۔ دیر تک ناخنوں سے کھیلتی رہیں..... امی جی تڑپ کر بی بی جی کے پیچھے لپکیں۔

"بی بی جی بچی ہے۔ مان جائے گی۔ سنیں تو.....پلیز سمجھئے نا! یہ زمانہ اور ہے..... دیکھیے گزارا تو اس نے کرنا ہے..... پھر مذہب اور قانون نے بھی تو اجازت دے رکھی ہے....." امی ان کے قدموں میں بیٹھی ہوئی ان کے ہاتھ سہلا رہی تھیں۔ وہ اپنی کرسی پر بیٹھی ساکت انہیں سن رہی تھیں۔ ایک دفعہ بھی آنکھ نہ اُٹھائی تھی۔

"بی بی جی.....!! میں مدیحہ سے بات کروں گی۔"

امی جی کی آواز میں اُمید کے جگنو چمک رہے تھے بی بی جی نے انہیں ایسے دیکھا جیسے وہ ان کی بات نہ تو سمجھ رہی ہیں اور نہ جان رہی ہیں۔ اِتنی اجنبیت، اِتنی حیرانگی، اِتنی ویرانی..... وحشت..... کیا کچھ نہ تھا ان کی نظروں میں..... امی جی نے اُنہیں زور زور سے ہلایا۔

"بی بی جی....."

"ہاں آں..... کیا کہا بیٹی تم نے....." بی بی جی ایسے چونکیں جیسے کسی خواب سے واپس ہوئی ہو۔

"آپ ٹھیک تو ہیں نا بی بی جی.....؟؟" ان کی آنکھوں میں اجنبیت ابھی تک امی جی کے لئے حیرت کا باعث تھی۔

"ہاں..... کیا ہوا.....؟" انہوں نے ایسے کہا جیسے ابھی کچھ دیر پہلے کچھ نہیں ہوا تھا۔ امی جی گھبرا کر بابا کے پاس چلی گئیں۔ وہ بہت فکر مند تھیں۔ خدا جانے کیوں۔ اُنہوں نے پہلی بار مدیحہ پھوپھو کو ڈانٹا تھا۔

"سب مجھے ہی ڈانٹ رہے ہیں، میرے ہی پیچھے پڑ گئے ہیں۔" ان کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔

"ارے میری گڑیا۔ بس کاش تم بی بی جی کی آنکھیں دیکھ لیتیں..... دیکھو میں بہادر نہیں ہوں۔ میں ڈر گئی تھی۔ میں اُنہیں کھونا نہیں چاہتی۔ میرا ان کے سوا ہے کون۔" امی جی کی بے قراری کو کہیں قرار نہ تھا۔

"تو بھابی میرا ابھی کون ہے ان کے سوا.....؟"

"یہ کیسے کہا تم نے۔ میں ہوں، تمہارے بھائی ہیں۔ لیکن میری تو صرف بی بی جی ہیں۔" وہ دونوں ایک دوسرے سے گلے لگے بلاوجہ روئے جا رہی تھیں۔

"ارے کیا ہوا تم دونوں کو.....؟" بی بی جی نے دونوں کو گلے سے لگا لیا۔ آخر ماں جو تھیں، معاف کرنے والی..... پیار لٹانے والی.....!

"میں ڈر گئی تھی بی بی جی....."

"اور بھابھی نے مجھے ڈرا دیا!" مدیحہ ابھی تک ان سے لپٹی ہوئی تھی۔

"اور میں ہی ایک بہادر تھا۔" بابا بھی وہیں چلے آئے اور یوں ہم سب سارے واہموں سے آزاد ہو گئے۔

کئی ہفتے گزر گئے۔ پھر کئی مہینے بھی گزر گئے۔ کوئی خاص بات نہ ہوئی۔ سب اپنی اپنی جگہ سیٹل ہو چکے تھے۔ ہلکی سی سردیاں شروع ہو چکی تھیں۔ شام گئے خنکی بڑھ جاتی تھی۔ خاص طور پر ہمارے اور بی بی جی کے کمرے کی طرف اگر ذرا سی کھڑکی بھی کھلی رہ جائے یا دروازہ۔ لان سے سیدھی ٹھنڈی ہوائیں کمروں میں آتی تھیں لہٰذا سختی سے ہر چیز پر نظر رکھی جاتی تھی۔

پھر وقت گزرتا گیا۔ رات کا کوئی ایک بجا ہو گا، مدیحہ پھوپھو لائٹ بند کرنے اُٹھیں تو بی بی جی کے کمرے کی لائٹ جل رہی تھی۔ وہ حیرانگی سے آگے بڑھیں تو بی بی جی اپنے کمرے میں نہ تھیں۔

"سنو گڑیا۔ بی بی جی اپنے کمرے میں نہیں ہیں۔" انہوں نے مجھے گھبرا دیا۔

"کہاں گئیں.....؟" وہ اِدھر اُدھر اُنہیں ڈھونڈنے لگیں۔ میں بھی ان کے پیچھے پیچھے آ گئی۔ لان کی طرف کا دروازہ کھلا تھا۔ وہ سخت خنکی میں گھاس پر ٹہل رہی تھیں یا چکر کاٹ رہی تھیں، پتہ لگانا مشکل تھا۔

"بی بی جی.....!" مدیحہ پھوپھو نے زور سے انہیں آواز دی مگر وہ مستقل ہمیں نظر انداز کر رہی تھیں۔ کوئی جواب نہ آیا۔

"بی بی جی.....!" اب میں نے انہیں متوجہ کرنا چاہا۔

پھر امی جی اور بابا بھی وہیں آ گئے۔ عبداللہ بھی جاگ گیا۔ لیکن خدایا.....! بی بی جی کی آنکھوں میں جو اجنبیت اور حیرانگی تھی اس نے ہمیں ہلا کر رکھ دیا۔

"بی بی جی.....!" بابا انہیں ہلا رہے تھے۔ انہوں نے ایک ٹک غور سے انہیں دیکھا اور چونک گئیں جیسے انہیں کچھ یاد آ گیا ہو۔

"کیا ہوا بیٹے.....؟ کیا نماز کا وقت ہو گیا ہے.....؟" انہوں نے حیرانگی سے پوچھا۔

"چلیے اندر چلیے....."

"اتنی سخت سردی میں آپ باہر کیوں آئیں۔ طبیعت خراب ہو جاتی تو..... کوئی چیز چاہیے تھی تو مجھے آواز دے

WWW.PAKSOCIETY.COM

دیتیں.... اور تم لڑکیو! کب بڑی اور ذمہ دار ہو گی.... "

خدایا! امی کی تقریر اب عروج پر تھی۔ ان کی آواز میں لڑکھڑاہٹ تھی اور آنکھوں میں نمی۔ اپنی بانہوں میں سمیٹ کر انہیں کمرے میں لے آئیں۔ بابا نے ہیٹر قریب کیا لیکن تھوڑی دیر بعد بی جی پھر نارمل ہو گئیں۔

"کیا ہو جاتا ہے آپ کو....؟ آپ ذرا اپنا خیال نہیں رکھتیں۔ ہمارا ہی خیال کر لیا کریں۔ کیا کروں گا آپ کے بغیر۔" بابا بے قرار سے ہو گئے۔

"ارے تم لوگوں نے ذرا سی بات کا بتنگڑ بنا لیا ہے۔" بی بی جی نارمل لگ رہی تھیں۔ "کچھ نہیں ہوا ہے مجھ کو.... اور کچھ نہیں ہو گا تم لوگوں کو.... جاؤ تم سب آرام کرو۔ میں بھی تھک گئی ہوں۔"

انہوں نے ہم سب کو اپنے اپنے کمروں میں بھیج دیا لیکن رات گئے جانے کتنی بار امی جی اور بابا انہیں دیکھنے آئے تھے۔ اور پھر تو یہ معمول ہو گیا سب کا۔ بس بی بی جی پر نظر رکھنی ہے۔ ان کا بستر ہمارے ساتھ ہی لگ گیا اور ان کا کمرہ نماز اور دیگر پڑھائی کے لیے استعمال ہونے لگا۔ اگر میں اس کمرے میں پڑھ رہی ہوتی تو مدیحہ پھوپھو ان کے پاس پڑھ رہی ہوتیں یا کوئی اور کام کر رہی ہوتیں اور پھر میں ان کی جگہ آ جاتی اور امتحانوں کے دِنوں میں امی جی کی ڈیوٹی ہوتی کہ ان کی دیکھ بھال کرتی رہیں۔

دِن ایک ایک کر کے گزر رہے تھے۔

کبھی کبھی بی بی جی وضو ہی کرتی رہتیں جیسے بار بار بھول جاتی ہوں۔ یا پھر نماز ہی پڑھتی رہتیں.... سلام پھیرنا بھول جاتیں.... اور اب تو حد ہو گئی تھی کہ کھانا کھانا بھول جاتی تھیں.... یہ سب کچھ کبھی بہت جلدی جلدی ہو جاتا اور کبھی کبھی ہفتوں بعد ایسا ہوتا۔ لیکن آہستہ آہستہ وقفہ کم ہوتا جا رہا تھا۔ تشویش بڑھ رہی تھی۔

ڈاکٹر کریم ہمارے فیملی فزیشن تھے.... ان کے ساتھ بابا کی لمبی لمبی ڈسکشن چلنے لگی۔ بابا فکر مند سے دِکھتے تھے۔ وہ امی جی سے کہہ رہے تھے۔

"یہ ساری علامات یا تو Dementia کی ہیں یا پھر شاید برین ٹیومر Brain Tumor ہے۔"

کہتے کہتے ان کی آواز حلق میں پھنس گئی تھی۔

آنِ واحد میں پورا گھر ساکت ہو گیا تھا اور بی بی جی کی اپنی دنیا تھی۔ ان کی دنیا جو ہماری دنیا سے مختلف ہو گئی تھی۔ ایک وقت تھا وہ ایک لمحہ بھی ہم سے جدا نہ ہوتی تھیں۔ اب ایسے دیکھتیں جیسے ہم ان کے کچھ نہ لگتے تھے۔

اتنی حیرت سے کہتیں کہ "تم کون ہو....؟" یہ سب کچھ ہوا تو بہت آہستہ تھا لیکن پتہ بہت اچانک چلا تھا۔

جس دِن انہوں نے سی ٹی اسکین کے لیے جانا تھا اسی دن پڑوس کی یاسمین خالہ کے ہاں ان کے دیور کی شادی بھی تھی۔ بی بی جی گھر سے غائب تھیں۔ خدا جانے کب دروازہ کھلا اور وہ باہر چلی گئی تھیں۔ ہر شخص انہیں ڈھونڈ رہا تھا۔ پڑوس کی شادی میں آیا ہوا ہر شخص ہماری بی بی جی کو پوچھ رہا تھا اور ہم سب پریشان تھے۔ بوکھلا کر سڑک سڑک انہیں کھوج رہے تھے۔

"ہائے اگر انہیں کچھ ہو گیا تو...."

خدانخواستہ ایکسیڈنٹ.... بابا دِل پکڑ کر فون کی طرف دوڑے کہ ہسپتال فون کریں۔ گھر آئے تو بی بی جی اپنی جگہ پر بیٹھی ہوئی تھیں۔ بابا کے پیچھے سب مایوس مایوس گھر میں داخل ہوئے تو بابا، بی بی جی کی گود میں سر رکھے بچوں کی طرح رو رہے تھے۔

"بی بی جی.... میری بی بی جی....!"

امی جی ان کے گلے لگ گئیں۔

"کیا ہوا تم لوگوں کو؟ کیوں رو رہے ہو....؟"

وہ حیران ہو کر پوچھ رہی تھیں۔

"آپ کہاں گئی تھیں....؟"

مدیحہ پھوپھو نے ان کے سر پر اپنا سر ٹکا دیا۔

"پتہ نہیں.... میں تو یہیں تھی۔" وہ مستقل حیران گی سے دیکھ رہی تھیں۔ اِتنے میں یاسمین خالہ بھی آ گئیں۔ وہ امی جی کو سونے کی بالیاں واپس کرنے آئی تھیں جو بی بی جی ان کو شادی پر تحفتاً دے کر ابھی ابھی لوٹی تھیں۔

"تمہیں مبارک ہو بہن.... بزرگوں کی عطا کی ہوئی ہر بات ہر چیز تحفہ ہوتی ہے۔ ہماری بی بی جی کا تحفہ آپ کو مبارک ہو۔ ہمیں واپس دے کر شرمندہ نہ کریں۔"

"لیکن یہ تو اپنے ہوش میں نہیں ہیں پھر یہ تو زیادتی۔" یاسمین خالہ نے جھجک کر بات کو نامکمل ہی رہنے دیا۔

"اس سے کیا فرق پڑتا ہے..؟ دِیا تو بی بی جی نے ہے ناں.." امی جی نے بڑی محبت سے بالیاں دوبارہ ان کے ہاتھ پر رکھ دیں۔

بی بی جی کے سارے ٹیسٹ ہو گئے۔ بلڈ ٹیسٹ سے لے کر CT اسکین پھر ایم آر آئی MRI۔ پھر اسپیشلسٹ کا بلاوا۔ ہم سب دم سادھے بیٹھے تھے کہ جانے اب کیا سنیں گے۔

ڈاکٹر صاحب ماہر نیورولوجسٹ تھے۔ انہوں نے مسکرا کر ہمیں دیکھا اور پھر بی بی جی کو جو ہم سب سے بے نیاز سی بیٹھی ہوئی تھیں۔ بالکل ایک ایسے بچے کی طرح اپنے آپ میں مگن تھیں جو اپنی من پسند جگہ پر آ کر گھر والوں کو ایک منٹ میں بھلا دیتا ہے اور بس مگن ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر کہہ رہے تھے۔ بابا اور امی جی دِل تھامے سن رہے تھے۔

"اللہ کا شکر ہے کہ تمام رزلٹ آ چکے ہیں اور وہ کسی ٹیومر کی نشاندہی نہیں کرتے ہیں۔ سو آپ کی بی بی جی کو ڈیمینشیا یعنی یاداشت کے کھو جانے کا مرض ہے۔"

"جی.!" بابا کی آواز مدھم ہو گئی تھی۔ ان کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ ٹیومر نہ ہونے کی خوشی کریں کہ ڈیمینشیا ہونے کا غم.. دونوں صورتوں میں وہ ساکت ہی رہ گئے تھے۔

"ڈیمینشیا جنرل پاپولیشن میں 2 فی صد عام ہے۔ اور یہ عمر کے ایک خاص حصے میں ہوتا ہے۔ تقریباً 65 سال سے 70 سال کی عمر میں زیادہ تر ہوتا ہے۔ اگر یہی عمر 80 سال سے اوپر کی ہو تو تقریباً 20 فی صد چانس ہوتا ہے کہ کسی کو بھی ڈیمینشیا ہو جائے۔" ڈاکٹر صاحب حتیٰ الامکان کوشش کر رہے تھے کہ آسان سے لفظوں میں سمجھا سکیں۔

"اس دنیا میں کئی ملین لوگ اس مرض میں مبتلا ہیں۔" ڈاکٹر حسین کی بات سن کون رہا تھا۔

ہمیں ملین لوگوں سے کیا غرض۔ مسئلہ تو ہماری بی بی جی کا تھا۔ ہمیں اس دنیا سے کیا لینا دینا۔

مدیحہ پھوپھو کے آنسو ٹپ ٹپ گر رہے تھے اور بی بی جی کے دوپٹے میں جذب ہو رہے تھے اور انہیں کچھ خبر نہ تھی۔ جو ان کی ذرا سی اداسی پر دل گرفتہ سی ہو جاتی تھیں۔

"میری بچی.... کیا چاہیے تمہیں....؟ اچھا یہ کھا لو۔ یہ لے لو.... اچھا کیا یہ پکا دوں....؟؟" بی بی جی مدیحہ پھوپھو کی پسند کی چیزوں کے نام گنوا گنوا کر پوچھتیں۔

"اچھا چلو تم گڑیا کے ساتھ یا اپنی بھابی کے ساتھ بازار ہو آؤ...."

انہیں بہلانے کا ہنر آتا تھا۔ وہ سب کو بہلا لیتی تھیں لیکن ابھی ہم میں سے کوئی بھی بہل نہیں رہا تھا۔

"دیکھئے آپ سب کو بی بی جی کا بہت خیال رکھنا ہو گا۔" ڈاکٹر صاحب اپنے مریض کی ہر طرح کی دیکھ بھال کی ذمہ داری ہم سب پر ڈال رہے تھے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

"گھر کی ترتیب میں کوئی فرق نہ آئے۔" یعنی سیٹنگ وغیرہ بدلنے سے پرہیز کریں۔ خاص طور پر ان کا کمرہ۔ انہیں کوئی تکلیف دہ خبر نہ سنائی جائے۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کو لگے گا کہ یہ پاگل ہو گئی ہیں اپنے آپ سے باتیں بھی کر سکتی ہیں۔ خود بخود ہنستی رہیں گی۔ آپ سب کو گھبرانے یا ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ بس یہ دھیان رہے کہ کہیں چولہے کے پاس نہ چلی جائیں۔ یا اکیلی باہر نہ چلی جائیں۔ چُھری ان کی پہنچ سے دور رکھیں کہیں خود پر ہی استعمال نہ کر لیں۔ اور ہاں! ان کو نہانے کے لیے بھی اکیلا نہ چھوڑیں۔ ہر وقت نگرانی کرتے رہیں۔"

ہم سب حیرانگی سے ڈاکٹر صاحب کو دیکھ رہے تھے اور وہ مدبر سے چشمے کے پیچھے اپنی ذہین، چمکتی آنکھوں سے ہم سب کو باور کرا رہے تھے کہ کوئی گڑبڑ نہ ہونے پائے۔

"میری بی بی جی ٹھیک تو ہو جائیں گی ناں....؟ کوئی دوا تو ہو گی ڈاکٹر صاحب!" بابا کی بے چارگی دیکھی نہ جاتی تھی۔ "آئی ایم سوری! برین سیل ڈیمج ہو گئے ہیں! ہاں اِتنا ہو سکتا ہے کہ مزید نقصان نہ ہو۔ میں اس کے لیے دوا لکھ رہا ہوں۔ اور ہاں....! اکثر و بیشتر مریض کو ہوش نہیں رہتا کہ اسے واش روم جانا ہے لہٰذا کنٹرول نہ ہونے کی وجہ سے کبھی کبھی Infection ہو جاتا ہے۔"

گھر وہی تھا۔ مکین بھی وہی۔ پر وقت اچھا نہیں تھا۔ ہر فرد بی بی جی کی بیماری یاد کر رہا تھا۔ لگ بھگ دو سال سے وہ آہستہ آہستہ کبھی سالن میں نمک ڈالنا بھول رہی تھیں اور کبھی چائے میں دودھ۔ کبھی نماز پڑھنا تو کبھی نماز ختم کرنا بھول جاتیں۔ کبھی کچھ اور کبھی کچھ.... لیکن اتنی ساری یادوں کے ساتھ جیا کیسے جائے گا، یہ سمجھ نہیں آ رہا تھا۔

ہر شخص بی بی جی کا سایہ بنا ہوا تھا۔ بابا اُداسی کی مورت ہو گئے تھے۔ لیکن ان کی صبح والی روٹین میں فرق نہ آیا تھا۔ امی جی کو چپ سی لگ گئی تھی۔ گھبرا گھبرا کر بی بی جی کو چیک کرتی رہتیں۔ اپنے ہاتھ سے نہلاتیں، کپڑے بدلتیں، کنگھی کرتیں، باتیں کرتیں۔ انہیں یاد کرانے کے سارے جتن کرتیں لیکن وہاں پر کبھی شناسائی کی جھلک ہوتی اور کبھی سرد مہری اور اجنبیت....!

مدیحہ پھوپھو کو بھی ایک چپ سی لگ گئی تھی۔

"دیکھئے اگر آپ بھی ایسی ہو جائیں گی تو ہم سب کا کیا ہو گا۔" ایک دن میں نے انہیں خلاؤں میں کچھ ڈھونڈتے دیکھا تو پریشان سی ہو گئی۔

"گڑیا.... میں نے کبھی نہیں سوچا تھا کہ میری ماں مجھ سے عمر میں بہت بڑی ہیں اور وہ کبھی بھی کمزور پڑ سکتی ہیں.... مجھے چھوڑ کر بھی جا سکتی ہیں۔ میں تو اس واہمے میں رہی کہ جن سے ہم پیار کرتے ہیں وہ کبھی بچھڑ ہی نہیں سکتے۔ میں غلط تھی گڑیا! میں تو بچھڑ جانے کی اذیت سے گزر رہی ہوں... اپنے ہی سوالوں سے ڈر رہی ہوں۔ میں اب کس سے پوچھوں گی کہ میں بچپن میں کیسی تھی۔ میں نے جیم کب لکھنا شروع کیا تھا۔ کونسا رنگ مجھ پر جچتا تھا۔ میرے ابا جی مجھے کیا کہہ کر بلاتے تھے۔ میرے پڑھنے پر انہیں کیوں روحانی خوشی ہوتی تھی۔ گڑیا میں نے تو کبھی ان کی بات دھیان سے سُنی ہی نہیں۔ مجھے قرار نہیں آتا.... وہ مجھے اب دعا نہیں دے سکیں گی۔ وہ مجھے رخصت بھی نہیں کر سکے گی۔ وہ ہم میں رہتے ہوئے بھی ہم میں نہیں ہیں۔ ہائے میں کیا کروں!"

دیحہ پھوپھو بے قراری سے رو رہی تھیں۔ کبھی اٹھ کھڑی ہوتیں اور کبھی بیٹھ جاتیں۔ "کتنا بڑا نقصان ہو گیا! یہ Dementia کہاں سے آ گیا ہمارے بیچ میں۔ کتنا بڑا خسارا ہے۔ کسی انسان کا زندہ رہتے ہوئے بے بس ہو جانا۔ زندہ نہ رہنا۔ دنیا کے لیے بیکار اور فالتو سا ہو جانا۔ ان کی بے نیازی، اجنبیت، خالی خالی آنکھیں مجھے تڑپا رہی ہیں گڑیا! تم کتنی خوش نصیب ہو۔ تمہاری ماں ہوش و حواس میں ہے۔ سر سے پیر تک۔ اندر سے باہر تک ہوش مند، باخبر! تم نہ کھونا اپنی البم کو! ہر لمحہ باتیں کرنا! تمہیں یاد ہے ناں بی بی جی کیا باتیں کرتی تھیں۔ ماں سے باتیں کرنا ہی امیری ہے۔ دیکھو میں فقیر ہو گئی ہوں۔ غریب ہو گئی ہوں۔"

مدیحہ پھوپھو کی بے بسی سنبھالنی میرے بس سے باہر ہو رہی تھی۔ وہ دِن بدن اُداس ہوتی جا رہی تھیں۔ خاموش، ویران، تنہا تنہا سی۔ ان کی کیفیت ایسی تھی جیسے پہلی بار کوئی بچہ اپنی ماں سے جدا ہوتا ہے۔ دنیا کو حیرانگی سے دیکھتا ہے۔ پلٹ پلٹ کر آنسوؤں بھری آنکھوں سے ماں کو تکتا ہے۔ بچہ ماں کو اکثر بھول جاتا ہے۔ لیکن ماں کبھی بچے کو نہیں بھولتی۔ لیکن کبھی کبھی عمر کے آخری حصے میں ماں بچے کو بھول سکتی ہے۔ انہیں آزمائشوں کے کٹہرے میں کھڑا کر سکتی ہے۔

بابا، مدیحہ پھوپھو اور امی جی، ہم سب ہی کا خسارا ہوا تھا۔ بی بی جی کی صورت دعاؤں کا نقصان ہوا تھا.... گھر کی خوشیوں کو گھات لگی تھی۔ مکینوں کے دِلوں پر حملہ ہوا تھا۔ اس طرح بچھڑنے کی اذیت کسی کے مر کر بچھڑ جانے کی اذیت سے بہت مختلف تھی۔ اپنی سب سے پیاری اور عزیز ہستی کی بے بسی اور اجنبیت کے ساتھ دیکھنا بڑے ہی حوصلے کی بات تھی.... تب ہی تو امی جی مدیحہ پھوپھو کو گلے سے لگا کر تسلی دے رہی تھیں۔

مٹی اپنی ذات میں بڑی عجیب ہوتی ہے۔ ہوا کے دوش پر ملکوں، شہروں اُڑتی پھرتی ہے۔ اسی مٹی کے بنے ہوئے انسان بھی بڑے عجیب ہوتے ہیں۔ ملکوں، شہروں اُڑتے پھرتے ہیں۔ اپنی اپنی منزلوں کی طرف۔ اُس رب کا حکم جو ہوا۔ مٹی کو تو سفر ہی کرنا ہے اپنی منزل کی طرف۔

ہماری بی بی جی کی یہی منزل تھی!

یہی منزل تھی ان کی.... مٹی کا سفر کب رکا ہے۔

کون روک سکا ہے....؟

✻

علمی تعاون کیجیے......

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام

کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرم عمل ہے، اس مشن میں ہمارے معزز قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اُردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جا سکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجرِ عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-D-1/7، ناظم آباد۔ کراچی 74600

WWW.PAKSOCIETY.COM

گزشتہ قسطوں کا خلاصہ : کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں، ماورائی علوم و ٹیلی پیتھی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے....

شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کئی مرتبہ اُنھوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انھوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان زائم، کراچی میں رہنے والی ایک دوشیزہ عیشال پر بُری طرح مر مٹا، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، چنانچہ انھوں نے میری مدد طلب کی لیکن چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل پیش آئی۔ شہاب صاحب نے ہمیں جو قصہ سنایا وہ کچھ اس طرح سے ہے:

”کراچی کے صنعت کار سلیم احمد اپنے کارخانے میں لگنے والی آگ کی وجہ سے کروڑوں روپے کے مقروض ہوگئے

مرکزی خیال: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، تحریر: راشد نذیر، مکالمے: جمیل احمد خان

تھے۔ ان کی بیٹی عیشال اس وقت کالج میں پڑھ رہی تھی، جس کی شادی کی ذمہ داری ابھی ان کے اوپر تھی۔ انہوں نے اپنی اہلیہ جمیلہ بیگم سے مشورہ کیا کہ اپنا مکان اور دیگر جائیداد بیچ کر قرضہ اُتارا جائے۔ جمیلہ بیگم نے سلیم احمد سے کہا کہ پہلے اپنے وکیل دوست ناظم بھائی سے مشورہ کرلیا جائے.... ناظم بھائی نے سلیم احمد کے فیصلہ کو درست مانتے ہوئے مشورہ دیا کہ اس مکان کو بیچ کر کوئی سستا سا مکان لے لیا جائے... ادھر عیشال کالج کے پارک میں بیٹھی تھی، جب اس نے محسوس کیا کہ کالج کا ایک لڑکا مسلسل اسے گھور رہا ہے۔ اس نے اس طرف دھیان نہیں دیا۔ تھوڑی دیر بعد دیکھا وہ لڑکا وہاں سے غائب ہوگیا تھا۔ دوسرے دن لائبریری میں بھی عیشال نے کتاب کی ورق گردانی کرتے ہوئے کھڑکی کی جانب دیکھا تو وہی لڑکا اُسے گھورتا نظر آیا۔ عیشال وہاں سے ہٹ گئی لیکن اس کے ذہن میں سوالات اُبھر رہے تھے کہ یہ کون ہے...؟ اور کیا چاہتا ہے....؟

اسی قصے میں شیطانی عمل کرنے والے افراد کے کردار بھی موجود ہیں۔ ایک چیلے نے اپنے گرو کے چرنوں میں کئی برس اس لیے گزار دیے کہ وہ جادو اور جنات پر قابو پانے کا عمل سیکھ سکے، ماورائی طاقت حاصل کرسکے، شیطانی عمل کرنے والے گرو نے اپنے چیلہ کی ہمت بندھاتے ہوئے کہا کہ جادو سیکھنے اور شکتی حاصل کرنے کے لیے اسے شیطان کی پوجا کرنی ہوگی اور جنات کو قابو کرنے کا جاپ بہت مشکل اور خطرناک ہے۔ گرو چیلے کو اپنی شیطانی شکتی منتقل کرنے کے بارے میں ہدایت دیتا ہے۔ سلیم احمد اپنے نئے بنگلے میں منتقل ہوجاتے ہیں، جہاں کچھ حیران کن واقعات رونما ہوئے۔ گرو اور چیلہ کراچی چلے آتے ہیں تاکہ وہاں ایک فیملی کے درمیان رہتے ہوئے جن کو قابو کیا جاسکے۔ سلیم احمد کے نئے مکان میں ان کی بیٹی عیشال کے کمرے سے ایک جانی پہچانی خوشبو آرہی تھی۔ جمیلہ بیگم بھی یہ خوشبو محسوس کررہی تھیں۔ عیشال اپنے کمرے میں بے ہوش ہوجاتی ہے۔ جمیلہ بیگم بیٹی کی حالت دیکھ کر تشویش اور خوف میں مبتلا ہوجاتی ہیں اور وہ بھی چیخ مار کر بے ہوش ہوجاتی ہیں..... شہاب صاحب نے راشد کی ملاقات ایک بزرگ سے کروائی، راشد نے شاہ صاحب سے جن کو دیکھنے کی فرمائش کرڈالی۔ شاہ صاحب نے ان دونوں کو آئندہ جمعرات کو اپنے آستانے پر آنے کے لیے کہا۔ شاہ جی ایک لڑکی سے جن اُتارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دوسری طرف عیشال زائم کی محبت میں گرفتار ہوجاتی ہے۔ زائم عیشال کو دانیال سے ہوشیار رہنے کا مشورہ دیتا ہے۔ دوسری جانب سلیم احمد چاند میاں کو چوکیدار رکھ لیتے ہیں۔ جمیلہ بیگم عیشال کے رویے سے پریشان رہنے لگی تھیں، چاند میاں کو ایک بوڑھا فقیر ایک سفوف دیتا ہے اور کہتا ہے کہ اسے سورج ڈھلنے سے پہلے اسٹور کے فرش پر چھڑک دینا۔ دوسری جانب سلیم احمد دانیال سے ملاقات کرتے ہیں، عیشال پڑھائی کو خیرباد کہہ دیتی ہے۔ دوسری جانب دانیال عیشال سے شادی کا اقرار کرلیتا ہے اور عیشال کے رشتے کے سلسلہ میں وہ اپنے انکل کے ساتھ آتا ہے۔ اُسے دیکھتے ہی عیشال کے چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے.... "عیشال دانیال سے شادی کرنے پر رضامند نہیں ہوتی۔ دوسری جانب گرو چیلے کو شیطان کے مشن سے آگاہ کرتا، ادھر عیشال کی محبت زائم سے بہت بڑھ جاتی ہے۔ سلیم احمد اپنے گھر آئی ہوئی بڑی بی کی باتوں سے فکرمند ہوجاتے ہیں۔ گرو چیلے سے عیشال کے ماں باپ میں لڑائی کرانے کا کہتا ہے۔ سلیم احمد ان بڑی بی کو تلاش کرتے ہیں جو ان کے مکان کے بارے میں کچھ بتانا چاہتی تھیں۔ دوسری جانب عیشال کو اسٹور میں آلتی پالتی مار کر آنکھیں بند کیے بیٹھے دیکھا، اس کا چہرہ بالکل سپاٹ تھا۔ ثروئی جمیلہ بیگم کو یہ منظر دکھانے کے لیے اسٹور میں لاتی ہے۔ مگر وہاں عیشال نہیں ہوتی۔ عیشال اپنے کمرے سے مسکراتی ہوئی نکلتی ہے۔ کچھ دیر قبل جو منظر ثروئی نے اسٹور میں دیکھا تھا، وہ ایک مرتبہ پھر اس کی آنکھوں کے سامنے لہرانے لگا۔

قسط نمبر11

جمیلہ بیگم نے ایک نظر عیشال پر ڈالی اور پھر ثروئی کی طرف دیکھتے ہوئے بولیں "میں نے کہا تھا نا..... عیشال کمرے میں ہی رہتی ہے..!"

ثروئی خاموش رہی، وہ تو بس عیشال کو دیکھے جارہی تھی۔ "کیوں کیا ہوا امی.....؟" عیشال چونکی۔

"یہ تمہیں ڈھونڈتی پھر رہی تھی"۔ انہوں نے بتایا۔

"مجھے...؟" عیشال کے لہجے میں حیرت تھی

"لیکن کیوں....؟ میں تو اپنے کمرے میں ہی تھی۔"

"تم کمرے میں نہیں تھیں"۔ ثروئی بھلا کب چوکنے والی تھی۔ "میں نے اچھی طرح دیکھا تھا.. اور، اور پھر.." وہ بولتے بولتے رُک گئی۔

"ارے آؤ...." عیشال نے خوش کن لہجے میں کہا "تم باہر ہی کھڑی رہو گی کیا.....؟ آؤ اندر تو آؤ....."

ثروئی نے جمیلہ بیگم کی طرف دیکھا، انہوں نے سر ہلایا اور جانے کے لیے مڑ گئیں۔ ثروئی عیشال کے ساتھ کمرے میں آگئی۔

پھر دونوں آرام سے بیڈ پر بیٹھ گئیں۔ آج خلافِ معمول عیشال کا موڈ کافی اچھا نظر آرہا تھا۔

"تم کچھ کہہ رہی تھیں؟" عیشال نے کہا "اب بتاؤ.....!"

"ہاں...ہاں... ضرور بتاؤں گی" ثروئی نے گردن ہلائی "پہلے تم اپنی سناؤ.. کیسی گزر رہی ہے آج کل..!"

"ہاں...." عیشال نے طویل سانس کھینچی "اچھی گزر رہی ہے...."

"گھر میں رہ رہ کر تم بور نہیں ہوتیں....؟"

"نہیں تو.... بوریت تو اکیلے پن اور تنہائی میں ہوتی ہے...." عیشال نے جواب دیا۔

"تو تم اکیلی ہی تو ہوگئی ہو....."

"نہیں...." عیشال کا لہجہ ٹھہرا ہوا تھا "کسی کی یادیں.... کسی کی باتیں ہر وقت میرے ساتھ رہتی ہیں"۔

ثروئی کے کان کھڑے ہوگئے:

"اوہو...." اس کے منہ سے نکلا "بڑی چھپی رستم ہو تم.... بتاؤ کون ہے وہ.....؟ ہمیں بھی تو پتہ چلے....."

"ہاں... بتادوں گی... پہلے تم اپنی بات کہو....."

"اچھا! تو تم یہ بتاؤ کہ تم اسٹور میں کیا کررہی تھیں؟" ثروئی نے اچانک ہی پوچھا.... اس جملے میں نہ جانے کیا بات تھی کہ عیشال کے چہرے کا رنگ بدل گیا۔

***

چند لمحے کے لیے کمرے میں خاموشی چھاگئی تھی۔

پھر سلیم احمد کے ہونٹ ہلے:

"آپ کیا کہنا چاہتی ہیں ماں جی....؟"

"کیا تم جنات کے وجود پر یقین رکھتے ہو....؟" بڑی بی نے پوچھا۔

"جی ہاں.." وہ بولے "یہ مخلوق تو برحق ہے....."

"بس.... تو پھر اس پر بھی یقین رکھو کہ یہ مخلوق بسیرا بھی کرتی ہے.... اور جو جگہ اسے پسند آجائے وہاں اس کا قبضہ ہوجاتا ہے.... تمہارے مکان کے ساتھ بھی یہی مسئلہ ہے....."

"کیا آپ نے خود دیکھا ہے..؟" سلیم احمد نے سوال کیا۔ "میں نے محسوس کیا ہے.... یہ چیزیں اپنا احساس دلاتی ہیں.... دکھائی نہیں دیتیں"۔

"پھر مجھے کیا کرنا چاہیے ماں جی....؟" وہ کچھ سوچ کر بولے۔ "اگر تم اس گھر کو چھوڑ سکتے ہو تو یہ کام فوراً کرلو...." بڑی بی نے مشورہ دیا "باقی تمہاری مرضی ہے...."

"ہوں...." سلیم احمد نے ایک طویل سانس لی اور اُٹھ کھڑے ہوئے: "میں آپ کی بات پر غور کروں گا.."

***

WWW.PAKSOCIETY.COM

وہ کیا کہہ رہا تھا ..... ابو کے کاروبار کے بارے میں.....؟ کمبخت ثروی اس وقت کہاں سے آن ٹپکی.....؟

عیشال تھوڑی دیر پہلے زائم کے ساتھ ہونے والی باتیں یاد کر رہی تھی۔ وہ کہہ رہا تھا.....

مجھے معلوم ہے کہ تمہارے والد کو کاروبار میں بہت نقصان ہوا ہے۔ تم ان سے کہو کہ اب وہ پریشان نہ ہوں

وہ کیسے..؟ میں ان سے یہ بات کس طرح کہہ سکتی ہوں.....؟ ان کے کاروباری معاملات کا مجھے پتہ ہی نہیں ہیں۔ میں تو صرف اتنا جانتی ہوں کہ فیکٹری میں آگ لگنے سے ان کا کروڑوں کا نقصان ہو چکا ہے اور ساری جائیداد بیچ دینے کے بعد بھی ان پر کافی قرضہ چڑھا ہوا ہے۔

دیکھو.....! ان کا قرضہ بھی جلد ادا ہو جائے گا اور ان کا کاروبار بھی پھر سے جم جائے گا

زائم..... تم یہ کیسے کہہ سکتے ہو؟

یہ تم مجھ سے نہ پوچھو..... بس جو میں کہتا جاؤں ان باتوں پر تم اپنے ابو کو راضی کرتی جاؤ.....

یہ ہے تو مشکل کام لیکن میں کوشش کر لوں گی.....

ٹھیک ہے، اب میری بات غور سے سنو.....

جو حکم میرے راجہ کا۔ عیشال نے کچھ شوخی سے کہا۔

آج کل ان کا دو پارٹیوں سے زیادہ رابطہ ہو رہا ہے۔ ایک پارٹی انہیں سکریپ کے ایک سودے کی آفر کر رہی ہے اور دوسری پارٹی کیمیکل کے سودے کا کہہ رہی ہے۔

تمہیں کیسے معلوم ہوا.....؟

عیشال نے حیرت سے پوچھا۔

تم مجھ سے یہ مت پوچھو، بس مجھ پر ٹرسٹ کرو اور اپنے ابو کی مدد کرو۔

اوکے..... آئی ٹرسٹ یو!

تھینک یو..... دیکھو عیشال.....! تم کسی طرح اپنے ابو کو راضی کر لو کہ وہ اسکریپ کا سودا کر لیں۔

یار..... یہ اسکریپ..... کیمیکل وغیرہ کی باتیں میں کیا جانوں..... ابو کہیں گے کہ تمہیں ان باتوں کی کیا سمجھ.....؟

بس تم کچھ بھی کہہ دینا۔ کہہ دینا کہ..... تم نے خواب میں دیکھا ہے۔

ابو شاید نہ مانیں مگر خیر..... میں کوشش کرتی ہوں!

اگر..... تمہارے ابو یہ بات مان جائیں تو ..... یقین کرو..... انہیں اس سودے میں کروڑوں کا فائدہ ہو گا!

سچ..... عیشال کے لہجے سے جیسے ڈھیروں حیرتیں ٹپک رہی تھیں۔ اس نے زائم کی طرف دیکھتے ہوئے کچھ کہنے کے لیے ابھی منہ کھولا ہی تھا کہ.....

"عیشال..... عیشال.....!"

اچانک ہی ثروی کی آوازیں آنے لگیں اور پھر..... عیشال کو یہ ملاقات ادھوری چھوڑ کر اپنے کمرے میں تیزی سے واپس آنا پڑا تھا۔

✱✱✱

دانیال اپنے کمرے سے نکلا تو اس کے ماتھے پر گہری سوچ کی لکیریں ابھری ہوئی تھیں۔

شام کی چائے کا وقت ہو رہا تھا..... اُسے معلوم تھا کہ ناظم بھائی سے اسی کمرے میں ملاقات ہو گی، جہاں وہ اکثر لوگوں کے مسئلے مسائل کا دفتر کھول کر بیٹھتے تھے۔

اس کا اندازہ درست نکلا، ناظم بھائی اپنی کرسی پر بیٹھے ہوئے کسی فائل کی ورق گردانی کر رہے تھے۔

دانیال کو دیکھ کر انہوں نے ہلکی سی مسکراہٹ کے ساتھ فائل میز پر رکھ دی۔

"آپ..... مصروف تو نہیں ہیں.....؟" دانیال نے ایک کرسی سنبھالتے ہوئے پوچھا۔

"ارے نہیں ....." وہ ہنسے "تمہاری آنٹی چائے بنا رہی ہیں..... میں تو چائے انتظار کر رہا تھا..... لو..... چائے بھی آ گئی....." اسی وقت اُن کی بیگم ٹرے ہاتھوں لیے ہوئے کمرے میں داخل ہوئیں۔ اُن دونوں کو چائے کے کپ تھما کر وہ واپس پلٹ گئیں۔

"تم کہاں چلیں.....؟" ناظم بھائی نے انہیں ٹوکا۔

"مجھے تو اجازت ہی دیں ....." وہ مسکرا کر بولیں "مجھے کوفتوں کا مسالہ تیار کرنا ہے..... ورنہ آپ لوگوں کے ساتھ ضرور بیٹھتی....."

"واہ....." ناظم بھائی نے خیالی چٹخارہ لیا" اس ڈش کا نام لے کر تو تم نے منہ کا ذائقہ ہی بدل ڈالا"۔

اُن کی بیگم مسکراتے ہوئے چلی گئیں۔ دانیال نے چائے کا کپ اُٹھایا اور ناظم بھائی سے مخاطب ہوا:

"مجھے آپ سے کچھ بات کرنی ہے....."

"ہاں..... ہاں بیٹا..... بولو....."

ناظم بھائی نے چائے کی چسکی لیتے ہوئے جواب دیا۔

"آپ نے عیشال کے گھر والوں سے دوبارہ رابطہ کیا.....؟" اس نے پوچھا۔

"ہاں....." وہ طویل سانس لے کر بولے "سلیم بھائی سے دو دن پہلے بھی میری بات ہوئی تھی..... لیکن بیٹا! مجھے ایسا لگ رہا ہے کہ جیسے وہ بات کو ٹال رہے ہیں، مجھے ابھی تک کوئی مثبت جواب نہیں ملا۔"

"لیکن کیوں انکل؟" دانیال نے سوال کیا" وہ ایسا کیوں کر رہے ہیں؟ کیا میں اُن لوگوں کو پسند نہیں آیا.....؟"

"میرے خیال سے یہ بات ہرگز نہیں ہے....." ناظم بھائی نے کچھ سوچتے ہوئے کہا" تم اُن لوگوں کو بے حد پسند آئے ہو..... اِس ٹال مٹول کی وجہ کچھ اور ہے....."

"کیا.....؟" اس نے بے ساختہ پوچھا۔

اس کا اندازہ تو مجھے بھی نہیں ہے..... تمہیں کیسے بتاؤں.. ویسے میرا پروگرام ہے ایک دو دن میں اُن کے گھر جانے کا..... فون پر بات نہیں ہو پا رہی..... ہو سکتا ہے کہ وہاں جا کر کوئی بات سامنے آئے..... دیکھو اللہ مالک ہے....."

"انکل..... میں ایک بار عیشال سے ملنا چاہتا ہوں....." دانیال نے اپنے دل کی بات کہہ دی۔

"اچھا....." ناظم بھائی رواروی کے سے انداز میں بولے "کیسے ملاقات کرو گے اس سے؟

"فی الحال تو میرے ذہن میں کوئی پروگرام نہیں ہے۔" اس نے بتایا" میں ثروی سے مشورہ کروں گا.....!"

✱✱✱

عیشال خاموش تھی، ثروی نے اُسے ٹوکا:

"بتاؤ..... تم اس روز وہاں اسٹور میں کیا کر رہی تھیں.....؟"

"ارے نہیں..." عیشال زبردستی ہنسی "تم ضرور کسی غلط فہمی کا شکار ہو..... میں بھلا اسٹور میں کیوں جاؤں گی.....!"

"اچھا....." ثروی نے طویل سانس لی "چلو..... میں تمہاری بات مان لیتی ہوں..... اب تم بتاؤ..... تم کو کیا بات کرنا تھی.....؟"

"مجھے..... محبت ہو گئی ہے..." عیشال نے انکشاف کیا۔

ثروی نے چونک کر اُسے دیکھا:

"کیا.....؟ محبت.....؟"

"ہاں ثروی..... میری دوست..... مجھے اس سے شدید لگاؤ ہو گیا ہے..... اور میں اب اس کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتی....."

"وہ ہے کون...؟ کہاں رہتا ہے...؟" ثروی نے پوچھا۔

"یہ مجھے نہیں معلوم کہ وہ کہاں رہتا ہے..... لیکن..... میں اُس سے ملتی ضرور ہوں..... ہر دوسرے تیسرے دن اُس سے میری ملاقات ہو جاتی ہے....."

"اوہ... تو بات اتنی بڑھ گئی ہے.." ثروی کے منہ سے نکلا۔ پھر وہ جلدی سے بولی "کہاں ملنے جاتی ہو اس سے...؟"

"کہیں بھی نہیں....." عیشال نے سادگی سے جواب

WWW.PAKSOCIETY.COM

دیا" وہ تو خود ہی مجھ سے ملنے یہاں آجاتا ہے....."

"یہاں ملنے آتا ہے...؟" ثروی نے حیرت سے پوچھا۔

"ہاں .. اور اب تم وعدہ کرو کہ کسی سے ذکر نہیں کروگی....."

"ہاں چلو ٹھیک ہے.... نہیں کروں گی ..." ثروی نے فوراً جواب دیا۔

یہ سنتے ہی عیشال نے زائم سے متعلق ساری تفصیل اُسے بتادی۔ ثروی بہت غور سے اس انوکھی داستان کو سن رہی تھی۔ لیکن اس نے عیشال سے کیا ہوا وعدہ پورا نہ کیا۔

***

سلیم احمد، اُن کی بیگم اور ثروی ڈرائنگ روم میں موجود تھے۔

سلیم احمد ابھی تھوڑی دیر پہلے ہی گھر لوٹے تھے۔

ان کے سامنے ثروی نے عیشال کے رویے کی روداد بتائی، ابھی اس نے عیشال کے دل کا حال نہیں بتایا تھا۔

"میری تو کچھ سمجھ میں نہیں آرہا۔" جمیلہ بیگم نے کہا" میں کیا کروں......"

"آنٹی..... " ثروی نے اُن کی طرف دیکھا" میں اس وقت بھی آپ سے کہنا چاہ رہی تھی.... اور اب میرا خیال ہے کہ میں اپنے دل کی بات کہہ ڈالوں .... کیونکہ انکل بھی موجود ہیں"۔

"ہاں ہاں ... کہو بیٹی .... کیا بات ہے ....؟"

سلیم احمد نے سرہلایا۔

"آپ لوگ.... عیشال کے لیے کسی بزرگ سے رجوع کریں...." ثروی نے کہا" مجھے تو یہ کوئی اوپری چکر لگ رہا ہے...."

یہ سن کر سلیم احمد چونک اُٹھے، جمیلہ بیگم بھی ثروی کی شکل دیکھنے لگیں۔

"میں ٹھیک کہہ رہی ہوں آنٹی... ثروی نے وضاحت کی" میری ایک اور دوست ہے .. پچھلے سال اُسے بھی اوپری ہوا نے جکڑ لیا تھا.... کچھ ایسی ہی کنڈیشن تھی اُس کی... اور... اور آپ یقین جانیں کہ اس وقت اسٹور میں عیشال ہی تھی.. وہ حقیقت تھی آنٹی.... ہاں....."

"اسٹور میں ...؟" سلیم احمد نے پوچھا"کون سے اسٹور میں...؟"

جواباً جمیلہ بیگم نے ثروی کی بتائی ہوئی کہانی سنادی۔

سلیم احمد کے چہرے پر تشویش کے آثار پھیل گئے۔

ماں جی کے الفاظ اُن کے کانوں میں گونجنے لگے۔

جمیلہ بیگم کا جو بھی حال ہوا ہو.... خود سلیم احمد کے ذہن میں آندھیاں سی چل رہی تھیں۔

"کیا واقعی یہ گھر آسیب زدہ ہے....؟"

کیا عیشال کسی اوپری ہوا کے لپیٹے میں ہے....؟"

ثروی نے وعدہ کیا تھا کہ وہ کسی اور دن آکر عیشال کو مزید کریدے گی۔

***

فٹ پاتھ کے ایک کونے میں ملنگوں کے جیسا حال بنا کر اور گلے میں موٹے موٹے موتیوں کی مالائیں ڈال کر وہ....

"دے جا بابا... کچھ تو دے جا بابا...!" کی صدائیں لگا رہا تھا۔

کچھ دیر گردن کو ساکت کرکے وہ خاموش رہتا اور پھر اپنے سر کو جھٹکا مار کر صدا لگاتا۔

اب تک سکوں کا ڈھیر بھی اس کے آگے لگ چکا تھا۔

لیکن کیا وہ ان ہی سکوں کی خاطر یہاں آیا تھا....؟

آنے جانے والوں میں اکثریت طالب علموں کی تھی۔ کیونکہ یہاں سے ذرا ہی فاصلے پر کالج موجود تھا۔

دفعتاً اس کی آنکھوں میں چمک سی پیدا ہوگئی۔ کوئی اسی طرف آرہا تھا، یہ ایک نوجوان تھا....

اور پھر جیسے ہی وہ قریب پہنچا، گرو نے آواز لگائی:

"دیتا جا بابا.. تیرے دل کی مراد پوری ہو... دیتا جا....."

اس صدا کو سن کر راستہ چلتا ایک نوجوان آگے بڑھتے بڑھتے رُک گیا تھا۔

پھر اس نے جیب میں ہاتھ ڈال کر چند سکے نکالے اور گرو کی چادر پر ڈال دیے:

"بھلا ہو تیرا بچہ ...!" گرو کی گونجدار آواز گلے سے نکلی، اس کا سر بدستور جھکا ہوا تھا" جس پھول کو تو توڑنا چاہتا... وہ تجھے ضرور ملے گا.... لیکن! وہ پھول ابھی بڑی مشکلوں میں گھرا ہوا ہے۔ اُسے ایک بھنورے نے قید کر رکھا ہے...."

نوجوان بری طرح چونک اُٹھا، اس نے گھور کر اُسے دیکھا اور راہ چلتے لوگوں کی پرواہ کیے بغیر وہیں گھٹنوں کے بل بیٹھ گیا:

"کیا مطلب بابا... کیا تم مجھ سے کہہ رہے ہو...؟" اس نے پوچھا۔

"اور کون ہے یہاں ..." گرو کے انداز میں رعب تھا۔

"ہوں...." اس نے سرہلایا" اب بتاؤ کہ تم نے ایسا کیوں کہا....؟"

"تیرے ماتھے پر میں نے تیری کہانی پڑھ لی ہے .. اسی لیے کہہ رہا ہوں کہ جسے تو چاہتا ہے .... وہ کچھ دنوں سے بڑی مشکل میں ہے...."

"یہ تم کیسے جانتے ہو....؟"

"اس غلام کو سب پتہ ہے...." گرو نے مسکرا کر سرہلایا" اچھا.... یہ بتا.... کیا اب تو اس سے ملاقات نہیں کرنا چاہتا....؟"

نوجوان پھر چونک اُٹھا:

"ہاں... ہاں.... میں اس سے ملنا چاہتا ہوں...."

"یہ کوئی آسان کام تو نہیں ہے!" گرو نے سرہلایا۔

"تو پھر...." نوجوان کے لہجے میں بے چینی دوڑ آئی "یہ کام کیسے ہوگا....؟"

نوجوان کو اس بات کی بھی پرواہ نہیں تھی کہ آنے جانے والوں کی نظریں اُسے گھور رہی ہیں۔

"اگر تو اپنی منزل کو پانا چاہتا ہے تو سورج ڈھلنے کے بعد ہمارے ڈیرے پر چلا آ.... وہاں پر ہم تجھے بتائیں گے کہ تیری قسمت میں کیا لکھا ہے.... اور تو کس طرح اپنی تقدیر بدل سکتا ہے۔" گرو نے اندھیرے میں تیر چلادیا۔

"کہاں .... میں آپ سے کہاں ملوں ....؟"

نوجوان نے بے چینی سے پوچھا۔

***

میں زائم کی کہی ہوئی بات ابو کو کیسے بتاؤں....؟

بے شک میرے ابو مجھ سے بہت محبت کرتے ہیں۔ میری ہر فرمائش پوری کرتے ہیں لیکن میری یہ باتیں سن کر ابو کہیں گے کہ بزنس کے معاملات سے تمہارا کیا لینا دینا۔ تم اتنی بڑی بڑی باتیں کیسے کررہی ہو....!

پھر میں انہیں کیا جواب دوں گی....؟

عیشال کتنی دیر سے اس سوچ بچار میں گم تھی۔

مجھے پہلے امی سے بات کرنا چاہیے۔ دیکھوں امی کا ری ایکشن کیا ہوتا ہے.... شاید وہ میری بات مان جائیں اور پھر ہم دونوں مل کر ابو سے بات کریں....!

اس کے دل نے گواہی دی کہ اس کی ماں اس کی بات سمجھ لے گی۔

اس کی امی کچن میں تھیں۔ عیشال وہیں جاکر بہت پیار سے اپنی ماں سے لپٹ گئی۔

"ارے بھئی.... خیر تو ہے۔ بہت دنوں بعد ہماری بیٹی اتنی خوش نظر آرہی ہے۔"

WWW.PAKSOCIETY.COM

"امی! مجھے آپ سے ایک بہت ضروری بات کرنی ہے۔"

"ہاں ہاں بتاؤ...."

"میں آفس جا کر ابو کے ساتھ کام کرنا چاہتی ہوں۔"

"اچھا، اچانک یہ خیال کیسے آ گیا میری بیٹی کو...."

"بس امی! اب یہ خیال آ ہی گیا ہے تو آپ اس پر عمل بھی کروا دیں۔"

"میری بیٹی، میری جان.... میں تمہارے ابو سے بات کروں گی۔"

"تھینک یو.... مما، تھینک یو ویری مچ...."

عیشال اپنی ماں سے لپٹ کر انہیں خوب پیار کرنے لگی۔

***

کالج کی نرسری میں اس وقت ثروی اور دانیال ایک بار پھر اکٹھے ہو گئے تھے۔

اور پھر ثروی نے.... عیشال کے گھر پر اس رات کی تمام روداد دانیال کے گوش گزار کر دی، البتہ وہ عیشال کی محبت کی کہانی صاف اُڑا گئی۔

دانیال چپ چاپ سنتا رہا، کئی جگہوں پر اس کا چہرہ حیرت میں ڈوب گیا۔

"یہ.... یہ تم کیا سنا رہی ہو ثروی....؟ الف لیلیٰ کی کوئی داستان....؟"

"یقین کرو دانیال....!" وہ جلدی سے بولی "میں نے جو کچھ بتایا ہے.... اُس کا ایک ایک لفظ سچ ہے.... مجھے جھوٹ بول کر کیا ملے گا....؟"

"تم یاد کرو...." دانیال نے پھر کہا "ہو سکتا ہے کہ تم تھوڑی دیر کے لیے وہاں سو گئی ہو اور تم کو اسٹور والا خواب دکھائی دیا ہو....! یاد کرو....!"

"ایسا کچھ نہیں ہوا...." ثروی نے کہا "میں بہت حاضر دماغ لڑکی ہوں.... لیکن انکل اور آنٹی کا لحاظ کرتے ہوئے میں نے اس معاملے کو زیادہ اُچھالا نہیں.... ہو سکتا ہے کہ وہ لوگ ناراض ہو جاتے...."

"اگر تم ٹھیک کہہ رہی ہو تو .... یہ سب کیا ہے....؟" دانیال کا لہجہ پریشان تھا۔

"میرا تو دل کہہ رہا ہے کہ عیشال کسی اوپری چیز کے زیر اثر ہے.... وہ اپنے آپ میں ہرگز نہیں ہے.. اُس کا علاج ہونا ضروری ہے...."

"یہ تو بہت تشویش کی بات ہے...." دانیال بولا "اگر واقعی ایسا ہے تو اُسے فوری طور پر کسی کو دکھانا چاہیے.... ارے ہاں...."

دفعتاً وہ بات کرتے کرتے چونک کر رُک گیا۔ ثروی نے سوالیہ نظروں سے اُسے گھورا:

"کیا ہوا....؟"

"آج جب میں اس طرف آ رہا تھا.... تو میرے ساتھ ایک عجیب بات ہوئی"۔ دانیال نے اُس کی طرف دیکھ کر کہا۔

"میری ملاقات ایک ملنگ بابا سے ہوئی تھی.... مجھے اپنے ڈیرے پر بلا کر گیا ہے...."

"کون تھا وہ....؟ کیا کہہ رہا تھا....؟"

"پتہ نہیں کون تھا...." دانیال نے جواب دیا "لیکن میں اب اس کے ڈیرے پر ضرور جاؤں گا.... اس نے مجھے میرے دل کا حال بتا دیا تھا.... کوئی بہت ہی پہنچی ہوئی چیز ہے.... میں اُس کے پاس ضرور جاؤں گا.... میں اس سے پوچھوں گا کہ پھول تو عیشال ہے.... لیکن بھنورا کون ہے....!"

"بھنورا....!" ثروی کے منہ سے نکلا۔

(جاری ہے)

کیا آپ اچھے باس بننا چاہتے ہیں؟

کیا آپ اپنے ادارے کے افسر ہیں....؟ تو پہلے اپنے آپ سے پوچھیے کہ کیا آپ اپنے ماتحتوں کے لیے اچھے باس ثابت ہوئے ہیں....؟

اچھے باس آپ جب ہی ثابت ہو سکتے ہیں جب آپ کے زیر نگرانی کام کرنے والے آپ سے خوش ہوں۔ خواہ آپ نے ابھی اپنی پہلی اسائنمنٹ مکمل کی ہو یا سالوں سے ایک ٹیم کو چلا رہے ہوں۔ آپ کا اپنا کام کرنے کا طریقہ آپ کے ماتحتوں کے ساتھ تعلقات کی نوعیت کا اہم سبب ہے، چونکہ ہر انسان اور اس کا رویہ مختلف ہوتا ہے تو بنیادی حکمت عملی کے ذریعے ہی آپ ہر کسی سے اپنے تعلق کو بہترین بنانے میں مدد لے سکتے ہیں۔ اپنی ٹیم کو خوش رکھنے کے لیے اور ان کی پرفارمنس میں بہتری لانے کے لیے صرف یہ جملہ ذہن میں رکھیں کہ جب وہ لوگ خوش نظر آتے ہیں تب ہی آپ کو بھی خوشی ہوگی۔

ہر ماتحت کا اہم کردار:

اس بات کو یقینی بنائیں کہ خواہ آپ ٹیم ورک کریں یا کسی سے انفرادی طور پر کام لیں۔ اپنی توقعات ان سب پر واضح کر دیں۔ ان کے ساتھ گھل مل کر کام کریں۔ خود کو بڑا ثابت کرنے کی کوشش میں آپ کی توانائی اور وقت دونوں ضائع ہوں گے۔ ہر کسی کو اس کی ذمہ داریاں واضح طور پر بتائیں۔ اگر آپ کا کوئی ماتحت اپنی ذمہ داریوں کو یا اپنے کام کو درست انداز سے سمجھ یا کر نہیں پا رہا ہے یا ٹیم ورک کی صورت میں وہ ٹیم کے لیے اپنی ناسمجھی کی وجہ سے مشکلات پیدا کر رہا ہے تو یہ آپ کا نقصان ہے۔ اس کا اثر اس ماتحت پر ہی نہیں بلکہ آپ کے پروجیکٹ اور ٹیم پر ہوگا۔

لہٰذا ہر ایک سے کھل کر بات کریں اور ان کو ان کی ذمہ داریاں اچھی طرح سمجھا دیں۔

اپنی بات صاف اور واضح انداز میں کہیں:

جب آپ اپنی توقعات کو بڑھا چڑھا کر پیش کریں گے تو یہی وہ واحد راستہ ہے کہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

آپ ان کے کام کا درست اندازہ لگا سکیں گے۔ اس میں آپ ایک وقت مقرر کر لیں اور اس میں کہیں کہ وہ اپنا کام مکمل کریں، ہر مسئلہ پر نظر رکھ کر ہدف مقرر کر لیں۔ اس طرح آپ کو اپنے ماتحت کی قابلیت کا بھی اندازہ ہو جائے گا۔

آپ ان کے تمام کام پر نظر رکھیں اور ان کے اچھے کاموں کو تحریر کرتے جائیں۔

اپنی توقعات ان کے سامنے پیش کریں:

سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آپ تمام باتوں کو لکھ لیں۔

جب بھی آپ ون ٹو ون میٹنگ رکھیں تو ہر بات کو صاف صاف کہیں اور لکھتے جائیں۔ روزانہ اپنے کلینڈر پر نشانات لگاتے جائیں۔ اگلے تین چار ہفتوں تک ایسا کریں، جلد ہی آپ کو اس کی عادت پڑ جائے گی۔

سب کے سامنے تعریف، تنہائی میں تنقید:

تنقید ایک قدرتی عمل ہے اور اس کی ضرورت ہمیشہ رہتی ہے لیکن ہمیشہ تنہائی میں اپنے ماتحت کو تنقید کا نشانہ بنائیں۔ لیکن اس کی تعریف ہمیشہ سب کے سامنے کریں۔ اس طرح اس کے اعتماد میں اضافہ ہو گا اور وہ آپ کی اس مہربانی پر شکر گزار ہو کر مزید محنت سے کام کرے گا۔

اپنے ماتحت کے آئیڈیاز کو غور سے سنیں:

آپ کو یاد ہے کہ آخری مرتبہ اس کے اچھے کام کے لیے یا اس کی کسی اچھی تجویز کے لیے شکریہ کب کہا تھا....؟ کیا آپ کو یاد ہے کہ اس کی حوصلہ افزائی کے لیے آخری مرتبہ کوئی پرسنل نوٹ کب لکھا تھا....؟

یہ سب ضرور کریں۔

اس کا آپ کو بہترین پھل ملے گا۔ آپ کے ساتھ آپ کے ساتھ خلوص اور جانفشانی سے کام کریں گے۔

کر کے بتائیں:

ہم اپنے سامنے موجود مثالوں سے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ چاہے کچھ بھی ہو ماتحت کی تمام رپورٹس کو اچھی طرح اور غور سے چیک کریں تاکہ اس کو اندازہ ہو کہ آئندہ اس کو اور محتاط رہ کر کام کرنا ہے اور کہیں بھی غلطی کی گنجائش نہ ہو۔

تفصیل سے بات کریں:

جب بھی ہدایت دیں تو بار بار یہ پوچھیں کہ کیا آپ میری بات سمجھ میں آ گئی ہے....؟

یاد رکھیں کہ 10 میں سے 9 افراد اپنا سر تو ہلا دیتے ہیں کہ ہاں! وہ سمجھ گئے ہیں مگر وہ نہیں جانتے ہیں کہ آپ ان سے کیا چاہتے ہیں....؟

کام کی نوعیت سمجھنے میں مدد دیں:

اگر آپ سمجھتے ہیں کہ کوئی کام سب سے اہم ہے تو اپنے ماتحت کو اس بارے میں واضح طور پر بتا دیں۔

اس کو بتائیں کہ یہ چیز ہمارے ادارے کے لیے زیادہ اہم ہے۔ اس لیے اس کام کو پہلے کرنا ضروری ہے۔ کام کو وہ بہترین انداز میں کرے ورنہ اس کی نوکری خطرے میں پڑ سکتی ہے اور ادارے کو بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔

اگر کوئی باس یہ کہے کہ وہ ناکام ہو گیا تو یہ ناکامی کی پوری ٹیم کی ہے۔

ایک ٹیم کی ناکامی میں سب سے زیادہ ذمہ دار باس کو سمجھا جاتا ہے کیونکہ اپنے ماتحتوں سے اچھی طرح کام لینا صرف اسی کی ذمہ داری ہے۔

❋

ابا جان

ابا کو غریبوں سے بڑی محبت تھی۔ وہ عید کے دن کسی نہ کسی غریب بچے کو گھر لے آتے، اسے اپنے ہاتھوں سے نہلاتے، نئے کپڑے پہناتے اور ایسا کر کے وہ خوشی سے نہال ہو جاتے تھے۔ رمضان کے آخری ہفتے میں وہ غریبوں اور ضرورت مندوں میں نئے کپڑے تقسیم کرنا شروع کر دیتے تھے اور عید کے دن تک یہ سلسلہ جاری رہتا تھا۔

ڈاکٹر طاہر مسعود

ابا کو یاد کرتا ہوں تو آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں.... کیسے کریم النفس تھے ابا.... بہت پیار کرنے والے، بڑھ کر گلے سے لگا لینے والے.... مجھے تو انہوں نے اتنی بار گلے سے لگایا ہے اور میری پیشانی اور رخساروں کو اتنی بار چُوما ہے اور سینے سے لگا کر اتنی بار بھینچا ہے، کہ ان کی جنونی محبت سے میرے دل میں آنسوؤں کا تالاب بن گیا ہے۔ میں لاکھ چاہوں کہ انہیں بھلا دوں، مگر کیسے بھلاؤں....؟

جب بھی انہیں سوچتا ہوں، آنکھوں کے سامنے ان کی تصویر آ جاتی ہے۔ سر پر ٹوپی، مختصر سی داڑھی، آنکھوں میں نرماہٹ، ہونٹوں پر ہلکی سی مسکراہٹ اور اس مسکراہٹ میں اُداسی کی ایک غیر محسوس سی آمیزش....!

جب تک زندہ رہے بیماری نے ان کا پیچھا نہ چھوڑا۔ مدتِ دراز تک تو ان کی بیماری کا ہمیں پتہ ہی نہ چل سکا۔ بدن پہ چھوٹے چھوٹے سُرخ سُرخ سے آبلے اُبھر آتے تھے اور کبھی کبھی دائیں بازو میں ایسی شدت کی تکلیف اُٹھتی تھی کہ درد سے رو پڑتے تھے۔ ویسے وہ تھے بھی رقیق القلب....!

نظر انداز کی جانے والی باتوں کا بھی اثر قبول کر لیتے تھے.! بڑا گہرا اثر....! پھر ان کی آنکھیں پُر نم ہو جاتی

WWW.PAKSOCIETY.COM

تھیں۔ مجھ میں بھی شاید انہی کی عادت آئی ہے۔ ذرا سی بات پر آبدیدہ ہو جاتا ہوں۔ لاکھ چاہتا ہوں کہ اپنے آپ پر قابو رکھوں لیکن آنسو ہیں کہ اُمڈتے چلے آتے ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ ابا کی کہانی کہاں سے شروع کروں۔ ان کے بچپن سے، جب وہ فٹ بال کے بہت اچھے کھلاڑی ہوتے تھے یا اُن کی جوانی سے جب وہ مسافر ٹرین میں کھٹی میٹھی گولیاں بیچا کرتے تھے یا ادھیڑ عمری سے جب وہ خوش حال ہو گئے تھے اور ان کے وارڈروب میں کئی شیروانیاں، کالی اور سفید.... اور آدھے درجن جوتوں کے جوڑے رکھے رہتے تھے۔

وہ بہت خوش لباس اور بہت صفائی پسند تھے۔

ابّی جو تھے وہ ابا کے چھوٹے بھائی تھے۔ مگر ابا انہیں بیٹوں کی طرح چاہتے تھے۔ دونوں بھائیوں میں ایسی محبت تھی جس کی کوئی مثال میں نے اپنی زندگی میں نہیں دیکھی۔ دونوں ساتھ جینے اور ساتھ مرنے کا عہد کر کے اللہ میاں کے پاس سے آئے تھے لیکن یہ عہد پورا نہ کر سکے کیونکہ اللہ میاں نے ابا میاں کو پہلے بلا لیا۔

یہ بات ابّی کو پسند نہ آئی اور انہوں نے اپنا عہد اس طرح نبھایا کہ ڈھائی تین سال بعد وہ بھی ابا کے پاس چلے گئے۔ اللہ ہی کو معلوم کہ وہاں ان کی ملاقات ابا سے ہوتی ہے یا نہیں۔ ابا اور ابّی کے مزاج میں زمین آسمان کا فرق تھا، ابّی آگ تھے، ابا پانی۔ ایک شعلہ تھا، دوسرا شبنم۔ ابّی کو پل بھر میں غصہ آجاتا تھا اور وہ جب چراغ پا ہوتے تھے تو سارے گھر کو سر پر اُٹھا لیتے تھے اور ابا کو تو جیسے غصہ آتا ہی نہ تھا اور کبھی آتا تھا تو وہ خاموش ہو جاتے تھے، سر جھکا لیتے تھے۔ ابا خوش پوش تھے، تو ابّی کو کپڑوں کی ذرا پروا نہ تھی۔ جب دیکھو ایک قمیض اور لنگی میں ملبوس، بس تہواروں اور شادی بیاہ کے موقع پر پاجامہ کرتہ پہنتے تھے۔ ورنہ ایسے رہتے تھے کہ اینٹوں کے بھٹے پر کام کرنے والے مزدور دکھائی دیتے تھے۔ مجھے یاد ہے اسکول کے زمانے میں، میں بہت فیشن ایبل ہوتا تھا۔ ایک دن میرے ا[illegible] کے استاد نے طنزیہ لہجے میں کہا "اپنے چچا کو دیکھا ہے، کیسے رہتے ہیں اور کیسے کپڑے پہنتے ہیں اور ایک ذرا تم اپنے آپ کو دیکھو"۔

مجھے بڑی شرم آئی، کیونکہ ہم جماعت ہنسنے لگے تھے لیکن میں نے فیشن ترک نہ کیا۔ اب عمر کی چالیسویں د[illegible] عبور کرتے ہوئے میں بالکل ابّی جیسا ہو گیا ہوں۔ میری بیوی اور بیٹیاں کہتی ہیں "آپ کے ساتھ باہر نکلتے ہوئے گھبراہٹ ہوتی ہے۔ آپ کو اپنے کپڑوں کی بالکل بھی پروا نہیں"۔

بچپن میں، میں پہننے اوڑھنے کے معاملے میں ابا جیسا تھا اور عمر جیسے جیسے گزرتی جارہی ہے، میں ابّی جیسا ہوتا جارہا ہوں۔

ہاں تو میں ابا اور ابّی کی اٹوٹ محبت کے بارے میں بتا رہا تھا۔ جب دونوں بھائیوں کی شادی کا مرحلہ آیا تو ابّی نے کہا ہم دونوں بھائی، دو سگی بہنوں کو بیاہ کر لائیں گے تاکہ ہم ساتھ ساتھ رہ سکیں۔ ورنہ ہماری بیویاں ہمیں جدا کر دیں گی۔ اس طرح اماں اور امی جو سگی بہنیں ہیں، باری باری بیاہ کر کے گھر لائی گئیں۔ یہ سن کر آپ ہنسیں گے کہ ان دونوں بہنوں میں کبھی بھی نہیں بنی، لیکن چونکہ بہنیں تھیں، اس لیے ایک چھت کے نیچے گزارا ہو گیا۔

ابا اور ابّی کتابوں کی تجارت کیا کرتے تھے۔ شہر میں دو دکانیں تھیں۔ ریلوے اسٹیشن کے پلیٹ فارم والی دکان پر ابّی بیٹھا کرتے تھے اور شہر کے بازار میں واقع دکان کا کاروبار ابا دیکھا کرتے تھے۔ ابّی بہت محنتی تھے۔ صبح پانچ بجے جب ہر طرف اندھیرا ہوتا تھا، اُٹھ جاتے تھے۔ گائے کے لیے چارہ کاٹتے، اسے چارہ دیتے، اس کا دودھ دوہتے اور پھر اسٹیشن چلے جاتے، کیونکہ اخبارات کی ایجنسیاں بھی ان کے پاس تھیں تو کراچی اور ڈھاکہ سے اخبارات کے جو بنڈل آتے، انہیں اپنے ہاتھوں سے ہاکروں میں تقسیم کرتے۔ کبھی کوئی ہاکر کم پڑ جاتا تھا تو سائیکل پر رکھ کر خود ہی اخبار تقسیم کرنے نکل کھڑے ہوتے۔ تفریح وغیرہ کا ان کی زندگی میں کوئی گزر نہ تھا۔ رات گئے واپس گھر لوٹتے، جب ہم لوگ سو جاتے تھے۔ ایک آدھ ہی بار میں نے انہیں رات کے وقت گھر میں دیکھا تھا۔ اتفاق سے دروازہ میں نے ہی کھولا تھا۔

وہ مذہبی آدمی بھی نہیں تھے۔ انہیں میں نے عید، بقر عید کے سوا کبھی نماز پڑھتے نہیں دیکھا۔ اس کے برعکس ابا گہرے مذہبی آدمی تھے۔ نماز بڑی پابندی سے پڑھتے تھے اور ہاتھ اُٹھا کر دعا مانگتے ہوئے آب دیدہ ہو جاتے تھے۔ شہر کے علماء سے، پروفیسروں سے، ان کی گہری دوستی تھی۔ یہ لوگ اکثر ہمارے گھر آیا کرتے تھے۔ مولانا کوثر کے تو وہ عاشق تھے۔ ان کا نعتیہ کلام جسے مولانا ترنم سے پڑھا کرتے تھے، ابا تو اس کے دیوانے تھے۔ مولانا کوثر کا نعت پڑھنے کا انداز عجیب والہانہ سا تھا۔ آنکھیں بند کر لیتے اور دونوں ہاتھ ادب سے ناف کے قریب باندھ لیتے، پھر اپنی مترنم آواز میں اپنی ہی لکھی ہوئی نعت پڑھتے۔

نہ جنت نہ باغ ارم چاہتا ہوں
مدینہ خدا کی قسم چاہتا ہوں

میں دیکھتا تھا کہ ابا کی آنکھوں سے ٹپ ٹپ آنسو بہہ رہے ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ وہ روتے کیوں ہیں۔ اب یہی کیفیت میری ہے۔ جس نعت میں روضۂ رسولؐ پہ جانے کی تڑپ پاتا ہوں، سن کر سینے میں ہوک اُٹھتی ہے اور اشک رواں ہو جاتے ہیں۔

ابا ملنے ملانے کے بہت شوقین تھے۔ رشتے داروں، دوستوں سے پڑوسیوں سے وہ ایسے ملتے کہ ان کی اپنائیت اور محبت سے دوسرے متاثر ہوئے بغیر نہ رہتے۔ رشتے داروں کو تو وہ ڈھونڈ ڈھونڈ کر ملتے اور بہار کے لوگوں سے تو وہ بڑے رسان سے کوئی نہ کوئی رشتے داری نکال لیتے۔

ابا کی دو بہنیں تھیں، ان کو بہت چاہتے، ان میں سے کسی کی طبیعت خراب ہو جاتی تو سوتے میں سر میں تیل ڈال کر ہولے ہولے دباتے رہتے۔ آنکھ کھل جاتی تو پھوپھی ہڑبڑا کر اُٹھ بیٹھتیں۔

"بھیا آپ یہ کیا کر رہے ہیں؟"

"کچھ نہیں، تم سو جاؤ، ابھی تمہارے سر کا درد دور ہو جائے گا"۔ وہ سر دبانے پر بضد رہتے اور اپنی بات منوا کر دم لیتے۔

ایسی ہی خدمت وہ دادا اور دادی کی کرتے تھے۔ ان کے پاؤں دابتے، ان کے کپڑے دھوتے۔ مجھے یاد ہے، ایک بار کسی دوسرے شہر گئے ہوئے تھے، وہاں سے مجھے خط لکھا جس میں مجھے نصیحت کی تھی کہ: "بیٹا، دادا کی خدمت کیا کرو، خدمت میں عظمت ہے"۔

راستہ چلتے کوئی مل جاتا تو گھنٹوں اس سے گفتگو کیا کرتے تھے۔ گھر سے نکلتے تو دکان داروں سے ملاقات کرتے، اُن کے کاروبار کا حال پوچھتے، انہیں مشورے دیتے۔ چنانچہ وہ گھر سے نکلتے تو بہت مشکل سے لوٹ کر آتے تھے اور گھر والے جانتے تھے کہ وہ لوگوں سے ملاقاتیں کر رہے ہوں گے۔ اس کے برعکس ابّی کو ملنے ملانے کی فرصت ہی نہ تھی۔ رشتے داروں کے ہاں بھی وہ خال خال جاتے تھے۔ البتہ جس پر ان کا دل آجاتا، اُس کے ہو رہتے۔ ملازموں پر اندھا اعتماد کرتے تھے۔ دکان پہ جو آدمی کیش پہ بیٹھتا تھا، جانتے تھے کہ وہ پیسے چُراتا ہے لیکن یہ آنکھیں چرا لیتے تھے اور اسے کچھ نہ کہتے تھے۔ جس سے دوستی ہو جاتی، اس پر جان چھڑکتے تھے۔ دکان اور اخبارات کی تقسیم کے نظام کی دیکھ بھال کے لیے انہوں نے ایک بنگالی منیجر رکھا تھا، حکمت اُس کا نام تھا۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

اس پر ایسا اعتماد ہوگیا تھا کہ ہمارے گھر کے عقب میں اسے ایک گھر بنا کر دے دیا تھا۔ آج ابّی کا چھوڑا ہوا سارا کاروبار اسی کے قبضے میں ہے۔ جب مشرقی پاکستان بنگلہ دیش بنا تو اس سے پہلے ہی ہم کراچی چلے آئے اور سارا کاروبار وہیں رہ گیا۔ حکمت آج اس کا مالک ہے۔ حکمت کو گھر بنا کر دینے کے ہمارے دادا بہت مخالف تھے۔ وہ سمجھتے تھے کہ ابّی سارا کاروبار اپنی جذباتیت میں لُٹا رہے ہیں۔ ابّی، دادا کو پر کاہ کے برابر بھی اہمیت نہ دیتے تھے اور دادا کو اس کا شدید قلق تھا۔ وہ اُونچا سنتے تھے اور جب تک کوئی بات چیخ کر نہ کہی جائے، اُن کی سمجھ میں مشکل ہی سے آتی تھی۔ دادا چاہتے تھے کہ ہر اہم معاملے میں اُن سے مشورہ کیا جائے۔ ان کا خیال تھا کہ ان کے پاس تجربے کی انمول دولت ہے اور انہوں نے دنیا دیکھ رکھی ہے، اس لیے امورِ دنیا کو ابّی سے بہتر سمجھتے ہیں، جب کہ ابّی کا کہنا تھا کہ ان سے مشورہ لینا پورے محلے سے مشورہ لینا ہے۔ ان کا اشارہ دادا کے اونچا سننے کی طرف تھا۔ دادا کو یہ بات بہت بری لگتی تھی۔ دونوں باپ بیٹے میں اکثر کوئی نہ کوئی تنازعہ چھڑا رہتا تھا۔ مجھے یاد ہے کہ ایک تنازعہ اس بات پر بھی اُٹھا تھا کہ ریلوے کے ایک ملازم جو بزرگ سے تھے، کسی دوسرے شہر سے تبادلہ ہو کر یہاں آئے تھے، ان کے رہنے کو گھر نہ تھا۔ ابّی سے ان کی دوستی ہوئی تو ایک دن ان کا سارا سامان اُٹھا کر اپنے گھر لے آئے کہ آپ یہیں رہیے۔ جو روکھی سوکھی کھاتے ہیں، آپ کو بھی پیش کردیں گے۔ دادا کو ایک اجنبی کو گھر لانا ایک آنکھ نہ بھایا۔ وہ ناراض ہوگئے۔ ابّی نے انہیں سمجھانے کی کوشش کی کہ یہ پڑھے لکھے آدمی ہیں، بچوں کو پڑھا دیا کریں گے لیکن دادا کی سمجھ میں یہ دلیل نہ آئی۔

بعد میں وہ بدل گئے تھے۔ پہلے بچوں کو بری طرح مارتے تھے۔ پھر انہوں نے مارنا چھوڑ دیا تھا۔ کہتے تھے، مار سے بچوں کی تربیت نہیں ہوتی۔ اس کے بعد انہوں نے سمجھانے بجھانے کا انداز اپنا لیا تھا۔ ایک مرتبہ میں گھر والوں کو بتائے بغیر فلم دیکھنے چلا گیا۔ ان کے کسی دوست نے بتا دیا۔ انہوں نے بلا کر مجھ سے پوچھا "کہاں گئے تھے؟" میں نے سر جھکا لیا۔

کہا "کیا ایسی جگہ گئے تھے کہ بتا نہیں سکتے؟" میں بھلا کیا جواب دیتا، چپ رہا۔ پھر بولے "آئندہ فلم دیکھنی ہو تو مجھے بتانا۔ میں خود ٹکٹ خرید کر تمہیں سینما ہاؤس میں بٹھا کر آؤں گا" اور واقعی اگلی بار انہوں نے ایسا ہی کیا۔ پھر تو وہ میرے دوست ہوگئے تھے۔ میں اپنی ہر ایسی پریشانی جو کسی اور سے نہ کہہ سکتا تھا، انہیں تحریری طور پر بتا دیا کرتا تھا۔ آٹھویں جماعت میں، میں نے ایک فلم ایکٹریس کو خط لکھ دیا تھا، وہ خط ہیڈ ماسٹر صاحب کے ہاتھ لگ گیا، انہوں نے بھری جماعت میں مجھے رُسوا کیا۔ میں نے اسکول جانا بلکہ کمرے سے نکلنا بھی چھوڑ دیا۔ اتنی شرمندگی تھی کہ زندگی سے دل اُچاٹ ہوگیا تھا۔ ایک رات میں سو رہا تھا کہ ابّی نے نیند سے جگا کر مجھے بلا لیا۔ وہ کھانا کھا رہے تھے۔ لقمہ منہ میں ڈالتے ہوئے اور اسے تیزی سے چباتے ہوئے انہوں نے کہا:

"سنا ہے تم نے گھر سے نکلنا چھوڑ دیا ہے۔ ایسی کیا بات ہے۔ میں نے تمہارا خط پڑھ لیا ہے۔ اس میں کوئی قابلِ اعتراض بات نہیں۔ میں تو اسے اپنے ہاتھوں سے پوسٹ کروں گا۔ تم سے غلطی یہ ہوئی کہ تم نے ہمیں نہیں بتایا اور کارڈ پر اسکول کا پتہ دے دیا۔ یاد رکھو، کبھی کوئی کام پوشیدہ رکھ کر نہ کرو"۔

ان کی باتوں سے مجھ میں غیر معمولی اعتماد پیدا ہوگیا۔ ان کا سکھایا ہوا سبق آج تک مجھے یاد ہے۔ یہ واقعہ ابا کے علم میں بھی آیا، لیکن انہوں نے اس موضوع پر مجھ سے کوئی بات نہیں کی۔ انہیں بچوں سے بہت پیار تھا۔ مجھے ایک واقعے کے سوا انہوں نے کبھی نہیں مارا۔ ہوا یہ تھا کہ میں محلے کے کسی غریب بچے کی پٹائی کر کے گھر آ کر چھپ گیا تھا۔ اس کی ماں شکایت لے کر گھر پہنچ گئی۔ ابا کو معلوم ہوا تو انہوں نے اس عورت کے سامنے مجھے مارا اور بہت بری طرح سے مارا۔ جب مارتے مارتے تھک گئے تو مجھے اس عورت کے حوالے کر دیا، یہ کہہ کر اگر آپ اسے مارنا چاہتی ہیں تو میری طرف سے پوری اجازت ہے۔ اماں چھڑانے آئیں تو انہیں ڈانٹ دیا۔ میں اس پٹائی پر حیران تھا کیوں کہ ابا تو کبھی مارتے ہی نہ تھے، شاید مارنا جانتے بھی نہ تھے۔ لیکن اس دن وہ بدلے ہوئے ابا تھے۔ بعد میں مجھے احساس ہوا کہ ابا کو غصہ اس بات پر آیا تھا کہ میں نے ایک غریب عورت کے غریب بچے پر ہاتھ اُٹھایا تھا۔ ابا کو غریبوں سے بڑی محبت تھی۔ وہ عید کے دن کسی نہ کسی غریب بچے کو گھر لے آتے، اسے اپنے ہاتھوں سے نہلاتے، نئے کپڑے پہناتے اور ایسا کر کے وہ خوشی سے نہال ہو جاتے تھے۔ رمضان کے آخری ہفتے میں وہ غریبوں اور ضرورت مندوں میں نئے کپڑے تقسیم کرنا شروع کر دیتے تھے اور عید کے دن تک یہ سلسلہ جاری رہتا تھا۔ حالانکہ ابا میرے نزدیک کنجوس تھے۔ اس لیے کنجوس تھے کیونکہ ایک دن وہ بستر پر ڈھیروں نوٹوں کی گڈیاں اور ریزگاری پھیلائے بیٹھے تھے۔ وہ نوٹو کو گنتے جاتے اور ایک طرف رکھتے جاتے۔ مجھے دیکھ کر انہوں نے ریزگاری میں سے ایک چوّنی اُٹھائی اور میرے حوالے کر دی۔ چوّنی اس زمانے میں اہمیت بھی رکھتی تھی، لیکن مجھے یہ رقم بہت کم لگی اور میں نے دل میں سوچا کہ ابا کنجوس ہیں۔ ایسا سوچتے ہوئے میں اُن دنوں کو بھول گیا جب ابا میرے اسکول کھانے کے وقفے کے دوران آتے تھے اور اپنے ہمراہ انواع اقسام کے پھل وغیرہ لاتے تھے، ان پھلوں کو وہ اپنے ہاتھوں سے چھیل چھیل کر مجھے کھلاتے تھے اور مجھے بڑی شرم آتی تھی۔ میں حیا سے زمین میں گڑا جاتا تھا کہ دوسرے بچے کیا سوچیں گے۔ ان کے ابا تو آ کر اسکول میں ان کی تواضع نہیں کرتے۔ پھر میرے ابا ایسا کیوں کرتے ہیں....؟ میرا معصوم ذہن اس سوال کا کوئی جواب نہیں دے پاتا تھا اور میں دعا کرتا تھا کہ ابا اسکول نہ آئیں اور میرے لیے پھل وغیرہ نہ لائیں۔

ابا کی باتیں کہاں تک یاد کروں۔ ایسے شفیق اور محبتی ابا دنیا میں نہ ہوں گے۔ اماں سے بھی انہیں ایسی ہی محبت تھی۔ ان کے لیے رات گئے واپسی پر پھولوں کے گجرے خرید کر لاتے۔ صبح میری آنکھ ان ہی پھولوں کی خوشبو سے کھلتی جو سرہانے پڑے مہک رہے ہوتے۔

ابّی ماشاء اللہ سے کثیر العیال تھے۔ چھ سات بیٹیوں پر فقط ایک بیٹا تھا اور ہم دو بھائی اور ایک بہن تھے۔ دونوں بھائی بچوں میں کوئی فرق و امتیاز نہیں کرتے تھے۔ میری خالہ جنہیں میں امی کہتا تھا، اپنے بیٹے کو بہت چاہتی تھیں، ویسا لگاؤ انہیں مجھ سے نہ تھا۔ جب کہ ابّی مجھ کو بہت عزیز رکھتے تھے۔ بچپن میں، میں ایک بار ایسا بیمار پڑا تھا کہ بچنے کی اُمید نہ رہی تھی۔ بدن کا خون نچڑ کر رہ گیا تھا۔ ڈاکٹروں نے کہا خون دینا پڑے گا۔ تب ابّی نے مجھے خون دیا۔ بعد میں، میں یہ سوچ کر خوش ہوتا تھا کہ میرے جسم میں میرے پیارے ابّی کا خون دوڑ رہا ہے۔

ابا اور ابّی کے ایک اور بھائی تھے جنہیں ہم بچے، چھوٹے ابا کہا کرتے تھے۔ وہ میڈیکل کی تعلیم حاصل کر رہے تھے اور میرے ہوش سنبھالنے تک وہ آدھے ڈاکٹر بن چکے تھے۔ چھوٹے ابا، دادا، دادی اور اپنے بھائیوں کی آنکھوں کا تارا تھے۔ ان کے بارے میں کبھی پھر آپ کو بتاؤں گا کیونکہ وہ ایک زمانے تک میرے آئیڈیل رہے تھے۔ چھوٹے ابا ڈاکٹری کی تعلیم حاصل کر کے کراچی چلے گئے تھے۔ کراچی جانے سے پہلے وہ کچھ

WWW.PAKSOCIETY.COM

عرصہ ڈھاکہ میں مقیم رہے۔ ابا جب بھی بیمار ہوتے تو وہ ڈھاکے چھوٹے ابا کے پاس چلے جاتے یا پھر پاربتی پور، جہاں ایک ڈاکٹر معین الدین بہت اچھے ڈاکٹر تھے، ان کی ابا سے گہری دوستی ہوگئی تھی، ان ہی کے گھر رہتے، غالباً وہ ابا سے کوئی فیس وغیرہ بھی نہیں لیتے تھے۔

سانحہ مشرقی پاکستان سے ایک سال قبل ابا کراچی گئے۔ چھوٹے ابا کراچی منتقل ہوچکے تھے اور ایئرپورٹ پر ہیلتھ آفیسر تھے۔ دادی بھی ان کے ساتھ تھیں لیکن دادا ہم لوگوں کے ساتھ تھے۔ وہ ہمیشہ ہمارے ساتھ رہے۔ یہاں چھوٹے ابا کی شادی طے پائی۔ راج شاہی سے کراچی کا فاصلہ بہت زیادہ تھا، ہوائی جہاز کا کرایہ بھی خاصا بن جاتا تھا۔ چنانچہ ہم سب کی نمائندگی ابا نے کی اور وہ شادی میں شرکت کے لیے کراچی چلے گئے۔ وہاں پہنچ کر انہوں نے پھلوں کا ایک ٹوکرا بھجوایا۔ تحفے تحائف بھی ہم سب کے لیے بھیجے۔ مجھے یاد ہے جس صبح انہیں سفر درپیش تھا، اس رات انہوں نے مجھے بلوایا، میں سو رہا تھا، آنکھیں ملتا ہوا اٹھا، ابا نے مجھے دیکھا تو پیار سے کہا:

"کل صبح میں کراچی جارہا ہوں، بتاؤ تمہارے لیے کیا لے کر آؤں....؟"

میری سمجھ میں کچھ نہیں آیا، کیا جواب دوں۔ خاموش رہا۔ وہ میرے لیے کچھ بھی تو نہیں لاسکے۔ ان کے جانے کے غالباً ایک ڈیڑھ ماہ بعد ہی ایک دوپہر ٹیلی گرام موصول ہوا۔ وہ دنیا سے چلے گئے تھے۔ گھر میں اس جانکاہ اطلاع سے کہرام مچ گیا لیکن میں بالکل نہیں رویا۔ رویا اس وقت جب امّی نے سینے سے لگا کر ایک آہ بھری آواز میں کہا" بیٹا! میں تیرا ابا"۔

میں امّی کے سینے سے چمٹ گیا اور ضبط کا بند حسن ٹوٹ گیا۔ امّی بار بار یہی کہتے رہے" نہ رو بیٹا! میں تیرا ابا"۔

ابا کراچی میں منوں مٹی تلے دفنا دیے گئے اور میں آخری بار ان کا چہرہ دیکھنے کی آس دل میں چھپائے آنسو بہاتا رہا۔ ان کا انتقال 27 رمضان المبارک شب قدر کو ہوا۔ وہ ہر رمضان کو اسی شام دعوتِ افطار کا گھر پہ اہتمام کرتے تھے جس میں دوستوں، عزیزوں اور محلے والوں کو مدعو کرتے تھے۔ ان کے انتقال کی خبر سے جیسے سارا شہر گھر میں اُمڈ آیا ہو۔

وقت عجیب ظالم شے ہے۔ آہستہ آہستہ یہ غم بھی دوسرے غموں کی طرح دلوں سے محو ہوگیا۔

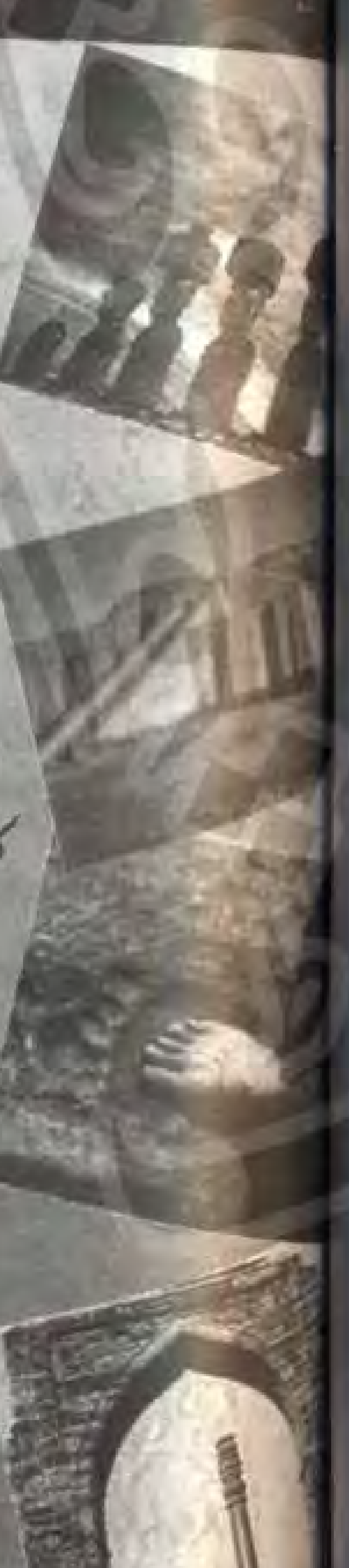
اب میں دو تین واقعات سنا کر ابا کا ذکر تمام کروں گا۔ 23 مارچ کو ڈھاکا میں ملٹری آپریشن ہوا جس کے بعد مکتی باہنی والوں نے ہمارے گھر پر حملہ کرکے اسے لوٹ لیا۔ ہم لوگ حملے سے کچھ ہی پہلے جان بچا کر بھاگ نکلنے میں کامیاب ہوگئے۔ حالات نارمل ہوئے، واپس آئے تو ایک لٹا پٹا گھر ہمارا منتظر تھا۔ مگر عجب بات تھی کہ دو منزلہ گھر کے آٹھوں کمرے لوٹ مار کا منظر پیش کررہے تھے، سوائے ابا کے کمرے کے، ایسا لگتا تھا غنڈے اس کمرے میں داخل ہی نہیں ہوئے تھے۔ کمرے میں ہر چیز قرینے سے رکھی ہوئی تھی۔ غنڈوں کی یا تو اس کمرے پر نظر نہیں پڑی یا اس میں داخل ہونے کی ہمت نہیں ہوئی۔ اس بارے میں کیا کہا جاسکتا ہے۔ ہم لوگوں کو یہ معاملہ کچھ غیبی سا محسوس ہوا۔ دوسرا واقعہ اس سے بھی زیادہ قابلِ غور ہے۔ ہم لوگوں کو کراچی چھوڑ کر امّی واپس راج شاہی چلے گئے تھے۔ کاروبار کے سلسلے میں ڈھاکا جاتے ہوئے وہ جس بس میں سوار تھے، تیز رفتاری کے باعث توازن برقرار نہ رکھ کر پل کے جنگلے سے ٹکرا کر نیچے ندی میں جاگری۔ امّی بتاتے ہیں کہ وہ بے ہوش ہوگئے۔ جب وہ ڈوب رہے تھے تو اچانک انہیں ابا کی آواز آئی " فاروق! فاروق" امّی نے آنکھیں کھولیں تو انہیں ابا نظر آئے جو

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

عقل حیران ہے.....!
سائنس خاموش ہے.....!

دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اُٹھا سکی.....



موجودہ دور میں انسان سائنسی ترقی کی بدولت کہکشانی نظام سے روشناس ہوچکا ہے، سمندر کی تہہ اور پہاڑوں کی چوٹیوں پر کامیابی کے جھنڈے گاڑ رہا ہے۔ زمین کے بطن میں اور ستاروں سے آگے نئے جہانوں کی تلاش کے منصوبے بنا رہا ہے۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے اردگرد اب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں اور کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں اور جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

کششِ ثقل سے آزاد...

کیا آپ نے کبھی پانی چڑھائی کی جانب بہتے، یا کسی شے کو ڈھلوان کی بجائے چڑھائی کی جانب لڑھکتے دیکھا ہے....؟ دنیا کے کئی مقامات ایسے ہیں جہاں کششِ ثقل کم ہو جاتی ہے اور بعض انسانوں میں بھی یہ صلاحیت دیکھی گئی ہے!

گزشتہ ماہ ہم نے کرۂ ارض کے بعض مقامات کا تذکرہ پیش کیا تھا جہاں کششِ ثقل کی بے ضابطگی پائی جاتی ہے۔ ارضیات دان اب تک اس کی وجہ معلوم نہیں کرسکے ہیں۔ اس ماہ ہم چند ایسے انسانوں کا تذکرہ بیان کررہے ہیں جنہوں نے کششِ ثقل کو شکست دی....!

قدیم کتابوں میں ایسے تذکرے ملتے ہیں جن سے پتہ چلتا ہے کہ بعض انسانوں کے پاس ایسی صلاحیتیں تھیں جس کے ذریعہ وہ کشش ثقل کو تسخیر کرلیتے تھے۔ مثلاً اہرام مصر کے تعمیر کے متعلق ایک نظریہ یہ بھی مشہور ہے کہ اس کے معمار کشش ثقل کی تسخیر کا علم رکھتے تھے اور ٹنوں وزنی پتھروں کو ہوا میں معلق کرکے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرتے تھے۔

اسی طرح حضرت سلیمانؑ کے تذکرے سے معلوم ہوتا ہے کہ آپؑ کو کشش ثقل سے آزادی پر پوری دسترس تھی۔ آپؑ کا تخت ہوا میں تیرتا تھا۔ آپؑ کے دربار میں ایسے افراد موجود تھے جنہوں نے ملکہ سبا کا تخت ہزاروں میل کے فاصلے سے پلک جھپکنے سے بھی کم عرصے میں حضرت سلیمانؑ کے دربار میں حاضر کردیا۔

اسی طرح اولیائے اکرام کے بھی بے شمار واقعات اس بات کا ثبوت پیش کرتے ہیں کہ انہیں بھی کشش ثقل پر دسترس تھی۔ مشہور واقعہ ہے کہ حضرت خواجہ معین الدین چشتیؒ کی جوتیوں نے فضا میں پرواز کی اور ایک جادوگر کو جو فضا میں اُڑ رہا تھا زمین پر آنے پر مجبور کردیا۔

حضرت جہانیاں جہاں گشت کے متعلق بھی مشہور ہے کہ آپؒ بغیر کسی وسیلے کے ایک شہر سے دوسرے شہر پہنچ جایا کرتے تھے۔

موجودہ سائنسدان ان واقعات کو ماضی کی قیاس آرائیاں اور ضعیف الاعتقادی قرار دیتے ہیں۔ لیکن انیسویں صدی عیسوی میں یورپ میں ایک شخص نے کشش ثقل کو شکست دینے کے مظاہرے کرکے سینکڑوں لوگوں کو ورطۂ حیرت میں ڈالے رکھا....!

لندن شہر میں 16 دسمبر 1868ء کو ایک حیرت انگیز واقعہ رونما ہوا، ایک شخص اپنے گھر کی کھڑکی سے اُڑتا ہوا نکلا، اور لندن کے ایک بازار میں آکر اتر گیا، تھوڑی دیر بعد وہ دوبارہ زمین سے اُٹھا اور اُڑتا ہوا تقریباً 80فٹ کی بلندی تک پہنچ گیا۔

ہوا میں اڑنے کا یہ ناقابل یقین واقعہ کافی عرصہ موضوعِ بحث بنا رہا، لندن کے لوگوں کے لئے یہ ایک ناقابل یقین نظارہ تھا۔ لیکن یہ اور اسی نوعیت کے دیگر واقعات وکٹورین دور کے اس شخص جس کا نام ڈینیئل ڈنگلس ہوم تھا، کے لئے روز مرہ کا معمول تھے۔ وہ نا صرف یہ کہ ہوا میں معلق ہوجاتا تھا بلکہ زمین سے اس کی بلندی بعض اوقات اتنی زیادہ ہوتی تھی کہ اس میں کسی قسم کی نظربندی یا شعبدہ بازی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا۔ اس کے علاوہ ہوم دہکتے ہوئے کوئلوں اور بھاری سے بھاری فرنیچر کو انگلی سے چھوئے بغیر صرف اپنی ذہنی قوت کی مدد سے ایک جگہ سے دوسری جگہ پر رکھ سکتا تھا۔

ڈی ڈی ہوم اپنی اس صلاحیت کو اسٹیج پر بھی پرفارم کرتا تھا، اس کے فضا میں معلق ہونے کی صلاحیت کا مظاہرہ دیکھنے کے لئے لوگ دور دور سے آتے تھے۔ اس کا ایک کرتب اسٹیج پر بہت مشہور تھا جس میں وہ ایک لڑکی کو دو تلواروں کے سہارے ہوا میں لٹاتا یعنی ایک تلوار لڑکی کی کمر پر ٹکتی اور دوسری اس

ڈی ڈی ہوم، ایون کلین، سبھیہ پلوار اور کرس اینجل کے ہوا میں معلق ہونے کے مناظر

کی گردن پر پھر تھوڑی دیر بعد وہ دونوں تلواریں نیچے سے نکال لیتا، مگر لڑکی پھر بھی ہوا میں معلق رہتی لوگ یہ کرتب دیکھ کر بہت خوش ہوتے اور اُسے داد دیئے بغیر نہیں رہتے۔ ہوم صرف یہی نہیں کرتا تھا بلکہ ایک مرتبہ اُس نے اپنے گھر کی ڈائننگ ٹیبل کو بھی اپنی اس صلاحیت سے ہوا میں معلق کرنے کا مظاہرہ کیا۔ اس کے علاوہ ایک بڑے پیانو کو بھی اس نے ذہن سے ہوا میں 4فٹ اوپر تک اُٹھایا۔ ایک مرتبہ اُس نے دہکتے ہوئے کوئلوں کو ایک ساتھ ہوا میں بلند کیا، جسے دیکھ کر وہاں پر موجود لوگوں کو اپنی آنکھوں پر اعتبار نہیں آیا۔ ان مظاہروں کو دیکھنے والے کوئی ضعیف الاعتقاد لوگ نہیں تھے بلکہ روس کے شاہزادہ الیگزینڈر چنی، فرانس کے بادشاہ نپولین سوئم اور ہالینڈ کی ملکہ صوفیہ کے علاوہ اس عہد کے ادیبوں اور دانشوروں میں سے الیگزینڈر ڈوما، ولیم ٹھیکرے اور جبز سکن جیسے معروف ادیب اس کی صلاحیتوں سے متاثر ہوئے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنس دانوں اور پروفیسر کے علاوہ وکٹورین عہد کا مشہور سائنسدان ولیم کروکس، اخبار نویس جے جی کرافورڈ، ممتاز ڈرامہ نویس رابرٹ بیل اور اس دور کے مشہور اخباروں کے ایڈیٹروں نے بھی اس کے مظاہرے دیکھے اور داد دیئے بغیر نہ رہ سکے۔

ہوم چالیس برس تک فضا میں بلند ہونے اور کسی کی مدد کے بغیر فضا میں تیرنے کا مظاہرہ کرتا رہا اور یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ چالیس برس تک کوئی بھی شخص اسے جعلساز یا نوسرباز ثابت نہ کرسکا۔ ہوم کی اس حیرت انگیز صلاحیت سے حسد میں مبتلا ہوکر اس کے بدخواہوں نے اُس کے خلاف منفی پروپیگنڈہ کیا کہ وہ ایسی کسی قوت کا مالک نہیں ہے جس میں انسان کشش ثقل سے آزاد ہوکر ہوا میں پرواز کرنے لگے۔ یہ محض نظر بندی یا وہم ہے

اُس کے خلاف کہا گیا کہ وہ لوگوں کی نظربندی کرکے اپنے مقاصد حاصل کرتا ہے۔ پہلے تو ہوم نے اُن کی اس بات سے انکار کیا مگر جب پراپیگنڈہ بند نہیں ہوا تو ہوم نے اُن لوگوں کو جو اُس کے خلاف زہر اُگل رہے تھے، ایک جگہ بلوا کر اپنی اس صلاحیت کا مظاہرہ کیا، اُن لوگوں کا خیال تھا کہ ہوم مکمل تاریکی میں رہ کر اپنے کمالات دکھائے گا لیکن ہوم تاریکی یا نیم تاریکی کے سخت خلاف تھا، وہ مکمل روشنی میں ہوتا اور اس کی ایک ایک حرکت دیکھنے والوں کی نظر میں رہتی۔ لوگوں نے ہوم کو تمام الزامات سے بری کردیا اور اُس کی ماورائی صلاحیت کو تسلیم کرلیا چنانچہ وہ لوگ جو ہوم پر الزامات لگارہے تھے اُنہیں سبکی اُٹھانا پڑی۔

وکٹورین عہد کے مشہور سائنسدان سر ولیم کروکس نے جب ہوم پر تجربات شروع کئے تو بیشتر لوگوں کو یقین تھا کہ اب چند ہی دنوں کی بات ہے جب کروکس اس بات کا اعلان کردے گا کہ ہوم بھی نرا شعبدہ باز اور جعلساز ہے۔ سر ولیم کروکس خود بھی اس کے ہر مظاہرہ کو جھٹلانے کے شدت سے خواہش مند تھے اور انہوں نے ہوم کو جھوٹا ثابت کرنے کے لیے طرح

WWW.PAKSOCIETY.COM

تل ابیب یونیورسٹی میں بنائی گئی معلق ڈسک

نکولا ٹیسلا کا سپر کنڈکٹر میں مقناطیس کو معلق رکھنے کا تجربہ

طرح کے حربے استعمال کئے لیکن وہ ناکام رہے اور تسلیم کرنا پڑا کہ ہوم کے پاس واقعی کوئی ایسی ماورائی صلاحیت ہے جس کا احاطہ انسانی عقل نہیں کر سکتی۔

ہوم بھی واحد شخص نہیں تھا جو اس قوت کا مالک ہو۔ ایسا ہی ایک واقعہ سولہویں صدی میں بھی ظہور پذیر ہو چکا ہے، نیسٹ جوزف نامی لڑکا، جو عیسائیوں کی ایک تنظیم (Franciscan) کا رکن تھا اکثر اوقات ہوا میں اُڑتا اور کرتب دکھاتا رہتا تھا۔

ایک خاتون مسز ڈیوڈ نیل جو ماورائی علوم پر تحقیق میں ایک بڑا نام ہیں۔ وہ اپنی ایک کتاب (Mysteries Et Magic en Tibet) میں لکھتی ہیں کہ "میں 1931ء سے 1945 تک تقریباً 15 سال تک تبت Tibet میں رہی، وہاں پر باقاعدہ روحانی صلاحیتیں اُجاگر کرنے کے لئے تربیت دی جاتی ہے"۔

وہ لکھتی ہیں کہ "ایک لڑکا جو روز میرے سامنے تربیت حاصل کرنے جاتا تھا دیکھتے ہی دیکھتے اُس نے ایسی ماورائی صلاحیت حاصل کرلی کہ وہ لوہے کا بھاری بھر کم لباس پہن کر ہوا میں اُڑتا پھرتا تھا"۔

وہ مزید لکھتی ہیں کہ "یہ صلاحیت صرف اور صرف اپنی روح سے روشناس ہو کر حاصل کی جاسکتی ہے اور کوئی بھی شخص روحانی ٹریننگ حاصل کر کے کشش ثقل سے آزاد ہو سکتا ہے"۔

انیسویں صدی میں ایون کلین اور سبھیہ پلوار نامی جوگی کے ہوا میں معلق ہونے کے مظاہرے مشہور ہوئے۔ موجودہ دور میں بھی کئی لوگ موجود ہیں جو کھلے عام ہوا میں معلق ہونے کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ ان میں مشہور شعبدہ باز کرس اینجل اور ڈیوڈ بلین کا نام قابل ذکر ہے۔ موجودہ دور میں ہونے والے اکثر مظاہرے شعبدے بازی یا کیمرا ٹرکس کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ لیکن ڈینیل ڈنگلس ہوم نے حکمرانوں، مفکروں، سائنسدانوں اور اخباری رپوٹروں کے سامنے مظاہرے کیے اور اس کے مظاہروں کی جانچ پڑتال بھی کی گئی اور سائنسدان اس کے متعلق کوئی نتیجہ اخذ نہیں کر سکے۔

کشش ثقل کو شکست دینے کے لیے سائنسدانوں نے مادی طور پر بھی کئی کوششیں کی ہیں، اس ضمن میں مشہور مغربی سائنسدان نکولا ٹیسلا کا نام سرفہرت ہے، جس نے انڈکشن موٹر اور ٹیسلا کوائل ایجاد کیے اور مقناطیس پر بے شمار تجربات کیے۔ کہا جاتا ہے کہ نکولا ٹیسلا سپر کنڈکٹر اور برقی مقناطیسی قوت کے ذریعہ خفیہ طور پر کشش ثقل پر قابو پانے کے تجربات کر رہا تھا، مگر اس کی موت کے بعد اس کے تجربات اور کاغذات کو حکام نے ضبط کر لیا۔

حال ہی میں اسرائیل کی تل ابیب یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے دعویٰ کیا ہے کہ انہوں نے اشیاء کو ہوا

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

یہ کروں، وہ کروں؟ کیا کروں کیا نہ کروں؟

محمد جنید

ہمارے ہاں نوجوانوں کی اکثریت اس مسئلہ میں الجھی نظر آتی ہے۔ قوتِ فیصلہ کی کمی سے بعض اوقات بے یقینی اور عدم تحفظ کا سامنا بھی کرنا پڑتا ہے۔

اکثر لوگ اس غلط فہمی میں مبتلا ہیں کہ قوت ارادی اور قوتِ فیصلہ ایک ہی چیز کے دو رُخ ہیں۔ لیکن ماہرین نفسیات اس خیال سے متفق نہیں۔ جب تک آپ کسی خواہش کو پورا کرنے کا فیصلہ نہ کر لیں وہ ارادہ نہیں بن سکتا، اور جب تک ارادہ نہ ہو قوتِ ارادی کو سرگرم عمل کرنا محال ہے۔ قوتِ ارادی دراصل خواہش، ارادہ اور عمل کے مجموعہ کا نام ہے۔ لیکن قوتِ فیصلہ خیالات یا تصورات کو منتخب کرنے کی اہلیت کا نام ہے۔ یعنی آپ اپنی قوتِ فیصلہ سے کام لے کر بے شمار تصورات میں سے صرف ایک تصور کو چن لیتے ہیں اور پھر اسے خواہش کا درجہ دیتے ہیں۔

یہ خواہش جتنی شدید ہو گی آپ کا ارادہ بھی اتنا ہی پختہ ہو گا۔ پھر آپ اسے سرگرمی، یکسوئی اور دلچسپی کے ساتھ عملی جامہ پہنانے کی کوشش کریں گے۔

قوتِ فیصلہ میں کمی کی ایک بڑی وجہ ذہن میں شک کی موجودگی یا زیادتی بھی ہے۔ دماغ کے خلیوں میں موجود برقی رو بنیادی طور پر دو گروہوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ ایک رو اعلیٰ، روشن اور تعمیری خیالات کو اپنے اندر سموئے ہوتی ہے۔ جبکہ دوسری رو، شک، تخریب اور منفی خیالات پر مشتمل ہوتی ہے۔

ہمارے ذہن میں لامحدود خیالات اور تصورات ہمہ وقت لہروں کی صورت موجود رہتے ہیں اور یہ عمل سوتے جاگتے ہر وقت جاری رہتا ہے۔ ان خیالات کو درست ترتیب میں رکھنا اور بوقتِ ضرورت ان میں سے کسی ایک کو منتخب کر کے اس کے حصول کی جدوجہد کرنا ہی کامیابی کی علامت ہے۔ جب ہم کسی ایک خواہش کو منتخب کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو وہ ہمارا ارادہ بن جاتا ہے، پھر ہم اپنی قوتِ ارادی سے کام لے کر اسے حقیقت کی شکل دے دیتے ہیں۔ لیکن خیال سے خواہش اور خواہش سے ارادہ بننے کا جو درمیانی عرصہ ہے اس میں

> **بہت سے لوگ قوتِ فیصلہ میں کمی کی وجہ سے اکثر تذبذب کی کیفیت میں مبتلا رہتے ہیں۔ ایسے لوگ بروقت یہ فیصلہ نہیں کر پاتے کہ انہیں کیا کرنا چاہیے۔**

WWW.PAKSOCIETY.COM

قوتِ فیصلہ کا بہت بڑا دخل ہے۔ اس طرح قوتِ فیصلہ اور قوتِ ارادی کا آپس میں چولی دامن کا ساتھ ہے۔ اگر آپ یہ تسلیم کرلیں کہ آپ کے اندر قوتِ فیصلہ کی کمی ہے تو پھر اس کے ازالہ کے لئے بھی آپ ہی کو کوشش کرنا ہو گی۔ اس سلسلہ میں آپ کو یہ جائزہ لینا ہو گا کہ:

کوئی فیصلہ کرتے وقت آپ کتنی دیر ذہنی کشمکش میں مبتلا رہتے ہیں.....؟

اگر آپ کو دو یا تین خواہشات میں ایک کا انتخاب کرنا ہو تو ان میں سے کسی ایک کو منتخب کرنے میں کتنی دیر لگتی ہے.....؟

کیا آپ فیصلہ کرنے کے بعد جلد ہی اسے تبدیل کر دیتے ہیں.....؟

کتنی دیر تذبذب اور پس و پیش میں رہنے کے بعد آپ کوئی فیصلہ کرتے ہیں.....؟

ان سوالات کے جواب خود سے دریافت کیجیے، اس سے آپ کو یہ اندازہ ہو جائے گا کہ آپ کی قوتِ فیصلہ کیسی ہے.....؟

دنیا میں ہر انسان کو اپنی زندگی میں کچھ نہ کچھ فیصلے کرنے پڑتے ہیں۔ اس میں اہم اور غیر اہم کا سوال نہیں ہے۔ لیکن جس شخص میں بروقت فیصلہ کرنے کی اہلیت نہ ہو وہ ہمیشہ خسارے میں رہتا ہے۔ آپ کو اپنے تمام مسائل کا حل تلاش کرنا چاہئے اور ان کے متعلق خوب سوچ سمجھ کر کوئی فیصلہ کرنا چاہئے۔ جب آپ ایک مرتبہ کوئی فیصلہ کرلیں تو اس پر قائم بھی رہیں۔ یہ بھی ضروری نہیں ہے کہ آپ کا ہر فیصلہ درست ہو۔ لیکن غلط فیصلہ آپ کو زندگی کا ایک سبق اور تجربہ ضرور دے جائے گا۔

قوتِ فیصلہ میں کمی کے شکار لوگ ہمیشہ ذہنی خلفشار میں مبتلا رہتے ہیں۔ ایک بروقت فیصلہ تذبذب کی حالت سے بہتر ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق اس قسم کے خوف یا ڈر بے جا ہوتے ہیں۔ ہم اس یقین کے ساتھ سفر کرتے ہیں کہ منزل پر پہنچ جائیں گے۔ ہمارے بعض فیصلے غلط بھی ہوسکتے ہیں لیکن ان کو زیادہ اہمیت دینا ٹھیک نہیں۔

بعض اوقات تذبذب کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ دوسروں کی رائے پر بہت زیادہ توجہ دی جاتی ہے اور اپنے فیصلوں کو کمزور سمجھا جاتا ہے۔ مشورہ کرنا اچھی عادت ہے۔ لیکن درست مشورہ بھی آپ اس وقت قبول کرتے ہیں جب آپ میں قوتِ فیصلہ موجود ہوگی۔ اگر کسی شخص کا فیصلہ آپ کو درست محسوس ہو اور آپ اس پر عمل کریں اور نتیجہ میں آپ کو ناکامی کا سامنا ہو تو آپ اس شخص کو قصوروار نہیں ٹھہرا سکتے۔

اپنی ذات پر یقین اور اعتماد زندگی کا اہم ترین اصول ہے۔ کسی بھی ادارے کا سربراہ اپنے ماتحتوں سے مشورہ ضرور کرتا ہے لیکن غور خوض کے بغیر کسی مشورے پر عمل نہیں کرتا۔ فیصلہ کرتے وقت آپ کو اپنے دل میں یہ یقین اور امید ضرور رکھنی چاہئے کہ اس کا نتیجہ آپ کے لئے بہتر ہوگا اور اس وقت اپنے ذہن سے ہر طرح کے خوف اور اندیشے نکال دینے چاہئے۔

ہمیں اپنی زندگی میں بعض مواقعوں پر نہایت اہم فیصلے کرنے پڑ جاتے ہیں لیکن اس کے لیے پُرامیدی اور خود اعتمادی قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔

تذبذب، خوف اور بے جا اندیشوں کی وجہ سے آپ بہتر فیصلے نہیں کرسکتے۔

فیصلے وقت پر کریں:

بہت سے نوجوان اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ انہیں اپنی ترجیحات کا علم نہیں تھا اس لیے انہوں نے کیریئر کے چناؤ سمیت بہت سے اہم فیصلے دوسروں کے کہنے یا اپنے "بڑوں" کی خواہشات کے مطابق کیے۔ بہت سے نوجوان ایسے ہیں جن کے اندر کسی خاص کام کرنے کی صلاحیتیں موجود تھیں، لیکن وہ کام اس سے بالکل مختلف کررہے ہیں اور اب وہ سمجھتے ہیں کہ انہیں اپنے فیصلے خود کرنے چاہیے تھے۔

ہمارے ہاں چونکہ کیریئر کونسلنگ کے ادارے موجود نہیں ہیں اس لیے نوجوانوں کو اپنے کیریئر کا تعین کرنے کے لیے مشکلات پیش آتی ہیں۔ اس لیے خود کو جانچیں کہ آپ کا رجحان کس فیلڈ کی طرف ہے اور کہاں آپ بہتر کام کرسکتے ہیں، خوب اچھی طرح سوچنے اور سمجھنے کے بعد ایک حتمی فیصلہ کریں اور پھر مسلسل محنت اور لگاتار عمل کے ذریعے اپنے مقصد کے حصول کے لیے کوشش میں مصروف ہوجائیں۔ دنیا میں کامیابی حاصل کرنے والے لوگوں کی اکثریت نے اسی طرح کامیابی کے جھنڈے گاڑے۔

انہوں نے بھی پہلے ایک خواب دیکھا پھر اچھی طرح سوچ سمجھ کر ایک مضبوط فیصلہ کیا اور پھر اس خواب کی تعبیر کے لیے برسوں مسلسل محنت کرنا پڑے گی۔ جب آپ اپنی پسند کے شعبے میں محنت کریں گے تو آپ کام کرتے ہوئے اکتاہٹ کا شکار نہیں ہوں گے۔

زندگی کا حسن ....توازن:

انسان کی شخصیت کو پرکھنے کے لیے سب سے پہلے یہ دیکھا جاتا ہے کہ اس شخص کے لوگوں کے ساتھ معاملات اور تعلق کیسا ہے۔ ہمیشہ متوازی شخصیت کے حامل افراد کو ہی معاشرے میں پسند کیا جاتا ہے۔ کسی دانا کا قول ہے کہ "سنجیدہ بنو لیکن تلخ مزاج نہیں، بہادر بنو مگر جلد باز نہیں، حلیم بنو مگر غلامی کی حد تک نہ پہنچو۔"

کوئی بھی فرد اگر اپنی شخصیت مذکورہ قول کے مطابق بنانے کی کوشش کرے تو وہ ایک بہترین شخصیت کا حامل فرد بن سکتا ہے۔

بعض لوگ سنجیدگی کا مطلب یہ سمجھتے ہیں کہ چہرے پر ہر وقت ایک تناؤ کی سی کیفیت رہے۔ ایسے لوگ ہمیشہ لوگوں سے تلخ مزاجی سے بات کرتے ہیں اور اپنی تلخ مزاجی کو سنجیدگی سمجھتے ہیں، اس رویے کا نہ انہیں کوئی فائدہ ہوتا ہے اور نہ ہی دوسروں کو۔ بعض لوگ اکثر فیصلے جلد بازی میں کر جاتے ہیں وہ ان فیصلوں کے اثرات پر غور نہیں کرتے اور اپنے اس عمل کو بہادری گردانتے ہیں لیکن ایسے لوگ زندگی کی دوڑ میں اکثر مات بھی کھا جاتے ہیں اور پھر بعد میں اپنے کیے ہوئے فیصلوں پر پچھتاتے ہیں۔

اسی طرح بہت سے لوگ اپنی طبیعت میں اتنی انکساری پیدا کر لیتے ہیں کہ لوگ اس کا ناجائز فائدہ اٹھاتے ہیں۔ اس لیے انکساری کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کسی کی غلامی اختیار کرلیں اور جو کوئی بھی آپ کو کچھ کہے آپ اس کی بات تسلیم کرلیں بلکہ آپ کی شخصیت میں ایک توازن ہونا چاہیے۔ توازن زندگی کا حسن ہے۔ یہ حسن آپ کی شخصیت کو چار چاند لگا سکتا ہے۔

خود اعتمادی:

خود اعتمادی سے سرشار فرد ہی زندگی کی مشکلات پر قابو پاکر کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔ اگر اپنے آپ پر ہی اعتماد نہ ہو، جدوجہد کرنے والا شخص اپنی صلاحیتوں کے

WWW.PAKSOCIETY.COM

بارے میں شبہات کا شکار ہو، اسے اس بات پر اعتماد ہی نہ ہو کہ میری کامیابی یقینی ہے تو اس کی جدوجہد ضائع ہو جائے گی۔

آپ نے کئی ایسے لوگ دیکھے ہوں گے جو یہ کہتے ہیں کہ اگر مجھے میں فلاں موقع ملتا تو میں دنیا کو حیران کر دیتا۔ حقیقت یہ ہے کہ ان لوگوں میں خوداعتمادی کی کمی ہوتی ہے۔

صلاحیت ان کے اندر مخفی طور پر موجود ہوتی ہے لیکن وہ اپنی خوداعتمادی میں کمی کی وجہ سے اس جوہر کو ابھرنے کا موقع نہیں دیتے نتیجتاً ناکام رہتے ہیں۔ صرف قابلیت کی بنا پر کامیابی کبھی حاصل نہیں کی جاسکتی۔ اگر آپ کو اپنی ذات پر بھروسہ اور اعتماد ہو تو آپ بھی کارنامے انجام دے سکتے ہیں۔

خوداعتمادی کو بڑھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے آپ کو ہر وقت یہ یقین دلاتے رہیے کہ آپ ضرور کامیاب ہوں گے۔ اس کام میں اگر کوئی مخلص دوست مل سکے تو بہت اچھی بات ہوگی تاہم اگر کوئی دوست نہ بھی ملے تب بھی آپ اپنی حوصلہ افزائی خود کیجئے۔

لوگ بھی ایسے لوگوں کی طرف داری کرتے ہیں جن میں خوداعتمادی موجود ہو۔ اگر آپ کو اپنی صلاحیتوں پر یقین ہو گا تو دوسرے لوگ بھی آپ کی نسبت بہتر رائے رکھیں گے اور اگر آپ خود ہی حوصلہ ہار بیٹھیں گے تو لوگ آپ کا مذاق اڑا کر آپ کی رہی سہی خوداعتمادی بھی ختم کردیں گے۔

اگر تھوڑی بہت مشکلات کے باعث آپ کے اعتماد میں کمی آگئی تو سمجھ لیجئے کہ آپ خود اپنی کامیابیوں کی بنیاد کمزور کر رہے ہیں۔

یقین کی طاقت ہی ایسی طاقت ہے جس کی بدولت ہم ہر قسم کی مشکلات کا مردانہ وار مقابلہ کرسکتے ہیں اور کامیابی کی راہ پر گامزن ہوسکتے ہیں۔

عمر بھر کے پچھتاوے سے نجات ممکن:

ہم سب مختلف نوعیت کے کاموں کے انتخاب کا فیصلہ کرتے ہیں۔ جن کی انجام دہی میں وقت صرف ہوتا ہے اور یہ سلسلہ زندگی کے بڑے کاموں سے لے کر ذاتی نوعیت کے غیر اہم کاموں تک جاری رہتا ہے اور ہم زندگی بھر انہی منتخب کاموں کے نتائج بھگتتے رہتے ہیں۔

دنیا میں کتنے ہی لوگ اب بھی ہوں گے جو بستر مرگ پر پچھتاوے اور حسرت میں یہ کہتے ہیں کہ

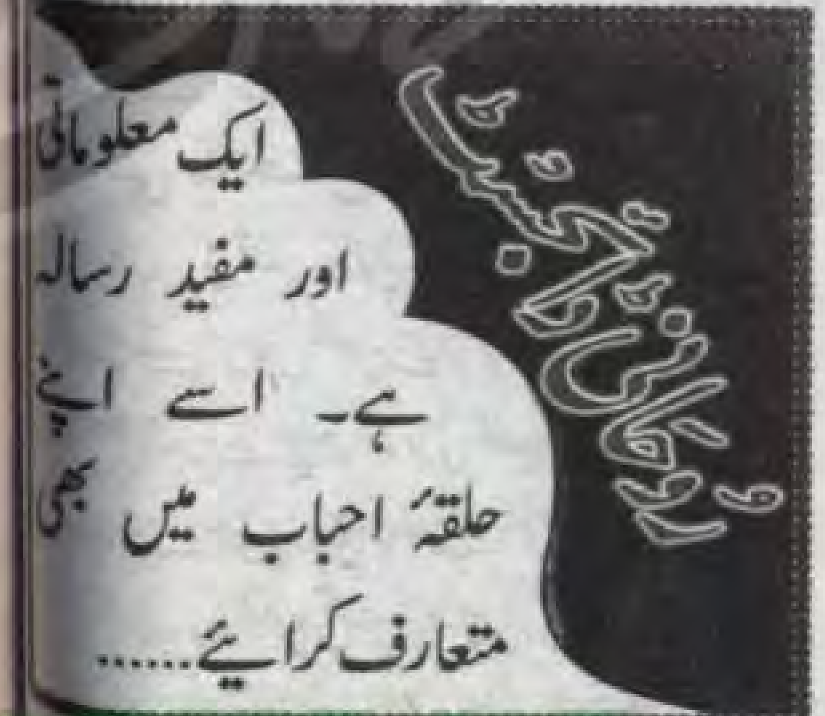
"کاش ہمیں کچھ اور وقت، قوت اور وسائل مل جاتے تو ہم کچھ کارنامے انجام دے لیتے۔"

ایسا کیوں ہوتا ہے کہ ہم زندگی کے آخری سالوں میں اپنے فیصلوں پر پچھتاتے ہیں....؟

اس کی دو وجوہات ہیں

ایک یہ کہ ہم نے اپنی ابتدائی زندگی کے سارے فیصلے کسی رشتہ دار، عزیز یا پھر وقتی نوعیت کی ذاتی پسند یا ناپسند پر کیے۔

دوسرے یہ کہ اپنی ذمہ داریوں کی ادائیگی کے درست طریقے اختیار نہ کیے۔

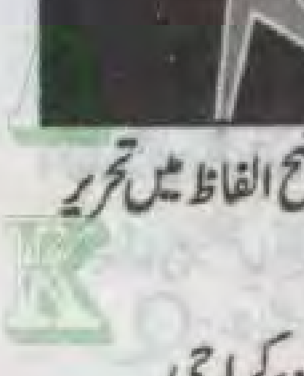


ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کرسکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتہ پر ارسال کردیں۔

سائنس کارنر Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ۔ 1-D,1/7 ناظم آباد، کراچی

Q: بجلی آسمان پر کس وجہ سے چمکتی ہے....؟

(محمد خرم۔ کراچی)

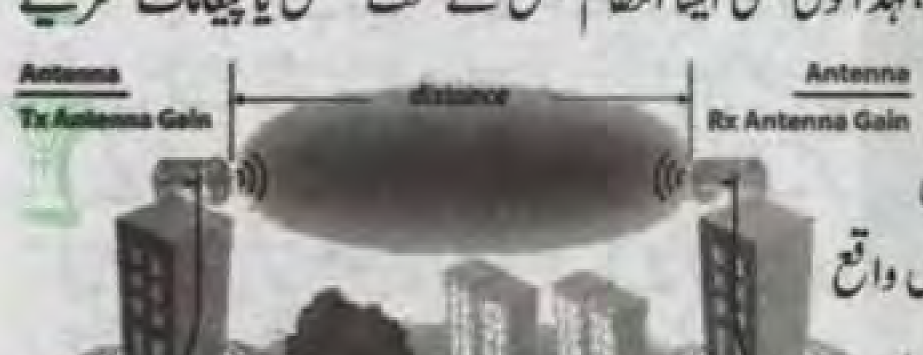


A: آسمان پر جو بادل آپ کو نظر آتے ہیں، وہ نمی اور بے شمار ذرات کا مجموعہ ہوتے ہیں۔ مستقل رگڑ کی وجہ سے یہ ذرّات چارج ہوجاتے ہیں، کسی بادل پر مثبت اور کسی پر منفی برقی چارج پیدا ہوتا ہے۔ چونکہ مخالف چارج ایک دوسرے کو کھینچتے ہیں اور آپس میں ملنے کی کوشش کرتے ہیں، اس لیے جیسے ہی مخالف چارج والے دو بادل ایک دوسرے کے قریب آتے ہیں منفی چارج مثبت چارج کی طرف دوڑتا ہے۔ اس وقت آپ کو آسمان پر شرارہ نظر آتا ہے اور آپ اسے آسمانی بجلی کہتے ہیں۔ درمیان میں ہوا اس عمل میں مزاحمت پیدا کرتی ہے، جسے یہ چارج توڑ دیتا ہے اس وقت زبردست دھماکے دار آواز سنائی دیتی ہے۔ جسے عام زبان میں گرج کہتے ہیں۔

Q: ٹرانسمیٹر کیا ہوتا ہے؟ یہ اپنا کام کس طرح کرتا ہے اور اس کے کیا فائدے ہیں....؟

(عمیر احمد۔ اسلام آباد)

A: ٹرانسمیٹر کے انگریزی میں معنی ہیں بھیجنے والا، لہٰذا کوئی بھی ایسا انتظام جس کے تحت سگنل یا پیغامات نشر کیے جاتے ہوں یا بھیجے جاتے ہوں ٹرانسمیٹر کہلائے گا۔ یہ مشین چھوٹی بھی ہوسکتی ہے اور بڑی بھی۔ ریڈیو اسٹیشن کے دو حصے ہوتے ہیں۔ ایک تو اسٹوڈیو، جو شہر میں کہیں واقع ہوتے ہیں اور جن میں پروگرام کیے جاتے ہیں۔ دوسرے ٹرانسمیٹر جو شہر کے باہر واقع ہوتے ہیں اور جن کے ساتھ



WWW.PAKSOCIETY.COM

اونچے اونچے کھمبے لگے ہوتے ہیں۔ اسٹوڈیو سے آنے والے سگنل اس ٹرانسمیٹر کے ذریعہ سے نشر کیے جاتے ہیں جو آپ کے ریڈیو سیٹ میں داخل ہو کر آپ کو وہ پروگرام سنا دیتے ہیں۔ اس طرح ٹیلیفون کا وہ حصہ بھی ٹرانسمیٹر کہلاتا ہے جس میں آپ بولتے ہیں، کیونکہ وہ آپ کی آواز کی لہروں کو برقی ارتعاشات میں تبدیل کر کے آگے بھیجتا ہے۔

Q: جب ٹھوس، مائع یا گیس کو اُبالا جاتا ہے تو وہ پھیل جاتے ہیں۔ اگر انڈے کو اُبالا جاتا ہے تو وہ جم کیوں جاتا ہے....؟

(محمد فیصل خان۔ کوئٹہ)

A: یہ درست ہے کہ چیزیں گرم ہو کر بالعموم پھیلتی ہیں۔ انڈے کی زردی سفیدی ایک خول میں بند ہوتی ہے۔ انہیں جب اُبالا جاتا ہے تو اپنی بناوٹ کی وجہ سے وہ جم جاتی ہیں، لیکن بعض اوقات پھیل بھی جاتی ہیں۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ زیادہ دیر اُبالا جائے تو انڈے کا چھلکا پھٹ جاتا ہے اور زردی سفیدی باہر نکل آتی ہیں۔ یہ پھیلنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔

Q: مقناطیس چیزوں کو اپنی طرف کیسے کھینچتی ہے....؟

(زبیر عباس۔ لاہور)

A: مقناطیسیت ایک طرح کی قوت ہے جو بعض چیزوں میں ان کے ذرات کے ایک خاص طرح ترتیب پانے کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔

جب آپ کسی مقناطیس کو لوہے کے ذرات کے قریب لاتے ہیں تو یہ ذرات اس سے چپک جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ مقناطیس اپنے اثر سے قریب کی چیز پر مخالف قطب پیدا کر لیتا ہے اور چونکہ مخالف قطبین ایک دوسرے کو کھینچتے یا کشش کرتے ہیں اس لیے وہ چیز مقناطیس کی طرف کھنچتی چلی آتی ہے۔

Q: انسان سوتے میں کروٹ کس طرح بدلتا ہے....؟

(حمیر انیاز۔ سیالکوٹ)

A: سونے اور جاگنے میں ایک فرق ضرور ہے، لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ نیند کے دوران ہمارا احساس ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ کسی سوئے ہوئے شخص کے سوئی چبھو دیں تو وہ فوراً جاگ جائے گا۔

اسی طرح جب ایک کروٹ سوتے سوتے ہماری وہ کروٹ تھک جاتی ہے تو ہم خود بخود بے آرامی محسوس کرتے ہوئے کروٹ بدل لیتے ہیں۔ بعض لوگ جاگ کر ایسا کرتے ہیں اور بعض لوگ سوتے سوتے کروٹ بدل لیتے ہیں۔ گہری نیند میں انہیں پتا بھی نہیں چلتا۔

ریکی پریکٹس

ریکی فلاسفی کے مطابق ہر ذی روح میں ایک ہی کائناتی توانائی برسرِ کار ہے جو زندگی کی بنیاد ہے اور جس کی کمی یا تعطل سے صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ ریکی کا استعمال کسی بھی دوسرے طریقہ علاج کے امتزاج کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ اس ضمن میں کوئی پابندی یا ممانعت نہیں ہے۔ آپ جو بھی طریقہ علاج اپنائیں یا جسمانی عمل کریں اس کے ساتھ ریکی کا عمل شفایابی کو تیز کر دے گا۔

دنیا کا کوئی طریقہ علاج اس کی ضد یا اس کا مخالف نہیں۔ یہ آپ کے داخلی نظام کو فعال اور موثر بناتا ہے۔ دیگر طریقہ علاج کے ساتھ اس کا استعمال ادویات کی مزاحمت ختم کر کے شفا بخشی کے عمل کو فروغ دیتا ہے۔ اس کے ذریعے توانائی یا قوت حیات اپنے توازن میں آجاتی ہے۔

ریکی بہت سی بیماریوں میں استعمال کی جا سکتی ہے۔ جن میں ذہنی تناؤ، سر درد، پیٹ کی بیماریاں، کمر درد، سانس کی تکالیف، بے چینی اور ڈپریشن وغیرہ شامل ہیں۔

آج ہم بہت سے مسائل کا سامنا کر رہے ہیں۔ بعض اوقات یہ مسائل ذہنی اور جذباتی دباؤ Stress کی وجہ بنتے ہیں۔ دباؤ سے جسم میں ایسی حالت پیدا ہو جاتی ہے جو جسم کو ضرر پہنچاتی ہے۔ دباؤ سے خلیات Cells کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ جسمانی نظام ان ضرر رسیدہ خلیات کی فوری مرمت کرنے کی کوشش شروع کر دیتا ہے۔ لیکن یہ کوشش اسی صورت میں کامیاب ہو سکتی ہے، جب مناسب غذا تمام مطلوبہ عناصر وافر مقدار میں فراہم کر سکتی ہو۔ خلیات کی تباہی کے نتیجے میں جنم لینے والی بیماریوں میں عارضہ قلب، ذیابیطس، دردِ سر اور معدے کا السر خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔ ریکی کی یہ مشق دباؤ میں مفید پائی گئی ہے۔

طریقہ: ریکی دینے سے پہلے درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

ہاتھوں کو صابن سے اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ پھر اپنے ہاتھوں کو معمولی سا جھٹکا دے کر ڈھیلا ڈھالا یعنی ریلیکس کر لیں۔ تناؤ سے آزاد ہاتھوں میں توانائی کا بہاؤ زیادہ آزادانہ، زیادہ لطیف اور زیادہ حساس ہوتا ہے۔ اپنے ہاتھوں کو پیالے کی طرح نیم خمیدہ رکھیں۔ اس طرح قوت کا ارتکاز زیادہ اور توانائی کا بہاؤ بہتر ہو جاتا ہے۔ اب مریض کو پر سکون حالت میں اسٹول یا کرسی پر بٹھا دیجیے۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ کمرے میں حبس اور گرمی نہ ہو۔ مریض کو مشورہ دیں کہ دوران ریکی لباس ہلکا پھلکا اور آرام دہ زیب تن کریں۔ اب اپنے دونوں ہاتھ مریض کے سر کے پچھلی جانب یعنی گردن سے کچھ اوپر رکھیں، اس پوزیشن پر تقریباً 3 سے 4 منٹ قیام کریں پھر خود بھی اور مریض کو بھی ریلیکس کرائیں، پھر اپنا بایاں ہاتھ مریض کی پیشانی پر رکھیں اور دایاں ہاتھ گردن کی پشت پر

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

یوگا سب کے لیے

Bhoghing Postur

بھوجنگ آسن

آپ زندگی کے خواہ کسی بھی شعبے سے منسلک ہوں، یوگا کی مشقوں کو اپنانے سے اپنی صلاحیتوں میں دوگنا اضافہ محسوس کریں گے۔ یوگا کی مشقیں 4 سال سے لے کر 80 سال کی عمر کے تمام افراد کے لیے مفید پائی گئی ہیں۔

قدرت کی طرف سے انسان کو بے شمار صلاحیتیں عطا ہوئی ہیں جن کا مکمل طور پر احاطہ ممکن نہیں۔ ایک عام آدمی اپنی صرف چند صلاحیتوں سے واقف ہوتا ہے۔ جب کہ ہر انسان میں قدرت کی جانب سے بے پناہ ذہنی و جسمانی طور پر بہت سی صلاحیتیں موجود ہیں۔

ہم ان صلاحیتوں کو یوگا کے ذریعے اُجاگر کرکے بروئے کار لاسکتے ہیں۔ اس سلسلے میں یوگا کی ایک آسان اور مفید مشق بھوجنگ آسن ہے۔ یہ ورزش ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں قوت و لچک پیدا کرتی ہے۔

طریقہ: دونوں پیر پھیلا کر سیدھے بیٹھ جائیں۔ اب داہنے ہاتھ کو دونوں ٹانگوں کے درمیان قریب تر رکھیں اور بائیں ہاتھ کی مدد سے سیدھی ٹانگ کو گھٹنے سے موڑ کر اوپر اُٹھائیں اور کہنی سے اوپر بازو پر لاکر رکھیں، اب بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو بائیں طرف زمین پر رکھتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی کہنیوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پھیلی ہوئی ٹانگ کے گھٹنے کو سیدھا رکھیں اور ہتھیلیوں پر زور دیتے ہوئے جسم کو اوپر اُٹھائیں۔ ایسی حالت میں جسم زمین سے قدرے اوپر کی جانب اُٹھ جائے گا۔ بازو پر موجود ٹانگ کے پیر کو کھینچ کر رکھیں جبکہ دوسرے پیر کی انگلیاں جسم کی جانب کھینچی ہوئی اور گھٹنا بالکل سیدھا ہونا چاہیے۔ ایسی حالت میں ہاتھوں کی ہتھیلیاں ہی زمین پر موجود رہتی ہیں اور بقیہ تمام جسم ہوا میں ہوتا ہے۔ اس حالت میں 30 سے 40 سیکنڈ تک قیام کریں۔ بعد از قیام آہستگی کے ساتھ اُٹھے ہوئے پیر کو زمین پر رکھتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ یہ دائیں پیر پر بھوجنگ آسن کی مشق کی گئی۔ اسی طرح بائیں پیر پر بھی یہی عمل دہرائیں یعنی اب بائیں ٹانگ کو موڑ کر بائیں بازو کے اوپر سے لائیں اور چہرے کے سامنے کھینچ کر رکھیں۔ دونوں ہتھیلیوں پر جسم کو دوبارہ ہوا میں اُٹھائیں۔ اس مرتبہ داہنی ٹانگ سیدھی ہوگی اور اس کا گھٹنا بالکل سیدھا ہوگا۔ اس حالت میں بھی مقررہ وقت تک قیام کریں۔ بعد از قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آکر بیٹھ جائیں اور ٹانگوں کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اس طرح دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر بھوجنگ آسن کا ایک سیٹ مکمل ہوگیا۔ درج بالا طریقے کار پر عمل کرتے ہوئے اس ورزش کو مزید دو سیٹوں کی صورت میں دہرائیں۔

فوائد: یہ ورزش اعصابی نظام پر اثر ڈالتی ہے اور جسم میں موجود اعصابی نظام کو تقویت بخشتی ہے۔ حافظہ کو بہتر بناتی ہے۔ دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہے۔ ٹانگوں اور ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں قوت و لچک پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ ایڈرینل گلینڈز کی کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔

❋

(چوتھا حصہ)

شوگر اور صحت مند زندگی

ڈاکٹر جاوید سمیع

شوگر ایک ایسی بیماری ہے جس میں جسم غذا سے وہ طاقت نہیں لے سکتا جتنی اسے ضرورت ہوتی ہے۔ یہ اس لیے ہوتا ہے کہ جسم زیادہ انسولین نہیں بنا سکتا یا پھر پیدا شدہ انسولین درست کام نہیں کر رہی ہے۔ انسولین ہمارے جسم کے سیلز کو غذا سے شکر مہیا کرتی ہے۔ سیلز شکر سے قوت لینا شروع کر دیتے ہیں۔ بعض اوقات سیلز انسولین کے ساتھ مل کر کام نہیں کرتے اور یہ بھی شوگر کا سبب بنتی ہے۔ یہاں ہم شوگر کے مریضوں کے لیے مفید غذائیں اور غذائی احتیاط بیان کررہے ہیں۔

حیوانی پروٹین:

جس طرح نام سے ظاہر ہے، اس قسم کی پروٹین میں گوشت، مچھلی، مرغی، انڈے، دودھ اور دودھ کی مصنوعات شامل ہیں۔ چونکہ ان میں تمام ضروری امینو ایسڈز پائے جاتے ہیں، اس لیے انہیں مکمل پروٹین کہا جاتا ہے۔ چنانچہ گوشت خور افراد کے لیے بہت آسان ہے کہ وہ اپنی روز مرہ کی پروٹین کی غذاؤں (بشمول انڈے، گوشت، مرغی اور مچھلی) سے پروٹین اور امینو ایسڈز کی ضرورت پوری کرلیں۔

احتیاط:

سرخ گوشت (گائے، بکری کا گوشت)، انڈے اور یخ بستہ گوشت کی مصنوعات میں چکنائی، کولیسٹرول، نمک (سوڈیم) اور ذخیرہ ہو جانے والے دیگر اجزاء پوشیدہ ہوتے ہیں۔ اس لیے مذکورہ پروٹین کو ان شکلوں میں بہت احتیاط یعنی اعتدال کے ساتھ کھائیں۔ مچھلی اور مرغی کا گوشت کھال کے بغیر کھائیں۔ اسی طرح کم چکنائی والی ڈیری

WWW.PAKSOCIETY.COM

کی مصنوعات بھی اچھی صحت کے لیے بہترین انتخاب ہے۔ مرغی کا گوشت کھال سمیت پکانے اور کھانے سے گریز کریں کیونکہ اس میں کافی مقدار میں ترچکنائیاں ہوتی ہیں۔ مرغی کا گوشت کھال سمیت روسٹ تو کیا جاسکتا ہے لیکن کھاتے ہوئے کھال کو الگ کرلیں۔

اس کے علاوہ گھر سے باہر کھانا کھاتے ہوئے ان باتوں کا خیال رکھیے۔

✱.... کریم والے یا گاڑھے سوپ کا آرڈر نہ کریں۔

✱.... روسٹ کی ہوئی، گرل کی ہوئی، بھاپ میں بنی یا بیک کی ہوئی مچھلی یا چکن کا آرڈر دیں۔ ان کے ساتھ ساس یا گریوی کا استعمال نہیں ہونا چاہیے۔ مثلاً تندوری مچھلی یا چکن کا آرڈر دیں۔ یہ چکن قورمہ سے زیادہ بہتر ہے۔

✱.... سادی پتلی دالیں منگوائیں۔ مکھن یا تڑکے والی نقصان دہ رہتی ہے۔ اپنے پورشن سائز یعنی ایک وقت کے کھانے کی مقدار کا خیال رکھیں۔

✱.... کریم، گھی یا مکھن سے تیار کردہ سبزیوں کا آرڈر نہ دیں۔

✱.... بریانی یا پلاؤ کی بجائے بھاپ میں پکے سادہ چاول کھائیں اور اپنے پورشن سائز کا سختی سے خیال رکھیں۔

✱.... نان اور پراٹھے کی جگہ سادہ چپاتی، تندوری روٹی یا رومالی روٹی کھائیں۔

✱.... کسی بھی تلی ہوئی چیز کا آرڈر نہ دیں۔

✱.... سادہ سلاد جس میں لیموں کا رس یا سرکہ تھوڑی سی مقدار میں چھڑکا گیا ہو آپ کے لیے عمدہ غذا ہے۔ ایسے سلاد سے پرہیز کریں جس میں ڈریسنگ شامل ہو کیونکہ ڈریسنگ تیل، کریم اور انڈوں سے تیار کی جاتی ہیں۔

فاسٹ فوڈز:

ہمارے ملک میں فاسٹ فوڈز، بالخصوص پزا اور برگر کی صورت میں، تیزی سے مقبول ہو رہے ہیں۔ کبھی کبھار اگر آپ فوڈ پلان میں برگر شامل کرنا چاہیں تو سمجھ لیجیے آپ 263 کیلوریز لے رہے ہیں۔ فرنچ فرائز، کاربونیٹڈ سویٹ ڈرنکس (مختلف کولے)، ملک شیک اور بہت زیادہ کیچپ سے گریز کریں۔ ان کی بجائے سلاد استعمال کریں جس میں لیموں یا سرکہ حسب خواہش شامل کرلیں۔ اسی طرح ایک ریگولر پیزا پائی (پیز ا اور ٹماٹر) کا 1/8 آپ کو تقریباً 177 کیلوریز فراہم کرتا ہے۔

سبزیوں یا پودوں سے حاصل کردہ پروٹین:

اس ذریعہ سے حاصل ہونے والی پروٹین کو نباتاتی پروٹین کہا جاتا ہے۔ اس میں ایک یا ایک سے زیادہ ضروری امینو ایسڈز کی کمی ہوتی ہے۔ چنانچہ ایسی پروٹین کو نامکمل یا کم تر درجے کی پروٹین کہا جاتا ہے۔ سبزیوں یا نباتات سے حاصل ہونے والی ایک پروٹین نامکمل یا کم تر درجہ کی نہیں ہوتی اور یہ سویابین سے ملتی ہے۔ یہ حیوانی پروٹین جیسا معیار کر رکھتی ہے۔ نباتاتی پروٹین کے دیگر اچھے ذرائع مٹر، پھلیاں، لوبیا اور دالیں ہیں۔ بادام، پستہ، کاجو، تربوز، خربوزہ، کدو اور

سخت چھلکوں والے میوے کولیسٹرول، ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید!

غذا کے ذریعے علاج دنیا بھر میں بڑی تیزی سے فروغ پا رہا ہے۔ ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ غیر صحت مندانہ خوراک کے مقابلے میں سخت چھلکوں والے گری دار میوے انسانی صحت کے لیے مفید ہیں۔ خاص طور پر ان کا استعمال زیادہ کولیسٹرول اور ذیابیطس کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ ٹورانٹو یونیورسٹی، کینیڈا کے ریسرچرز کے مطابق خشک میوہ جات سے مراد صرف سخت چھلکوں والے گری دار میوے یا جنھیں انگریزی میں نٹس کہتے ہیں۔ ان میں وہ فروٹس یا پھل شامل نہیں ہیں، جن کو خشک کرکے استعمال کیا جاتا ہے۔ نٹس یا بادام، اخروٹ، پستہ وغیرہ انسانی صحت کے لیے انتہائی مفید ہیں۔ نئی تحقیق کے نتائج کے مطابق سخت چھلکوں والے گری دار میووں سے خاص طور پر شوگر یا ذیابیطس کا کنٹرول موثر ہے ان کے باقاعدہ استعمال سے خون میں شکر کی مقدار اور کولیسٹرول کو کنٹرول کرنا ممکن ہے۔ نٹس یقینی طور پر ہائی کیلوری فوڈ خیال کیے جاتے ہیں، اس مناسبت سے محققین نے مختلف مریضوں کو ان کے ناشتے میں شامل نشاستہ دار یا کاربوہائیڈریٹس کی جگہ آدھے چائے کے کپ کے برابر نٹس کو شامل کیا۔ ناشتے میں شامل نٹس کا وزن دو اونس رکھا گیا اور اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کی تعداد ساڑھے چار سو بنتی ہے۔ اگلے تین مہینوں کے بعد ان مریضوں کے خون کے ٹیسٹوں سے معلوم ہوا کہ ان میں پہلے سے موجود کولیسٹرول اور شوگر کی سطح خاصی کم ہوگئی ہے۔

سورج مکھی کے بیجوں جیسے مغز بھی پروٹین مہیا کرتے ہیں لیکن یہ پروٹین چونکہ بہت اعلیٰ درجہ کی ہوتی ہے، اس لیے انہیں کبھی کبھار ہی استعمال کرنا چاہیے۔

ضروری امینو ایسڈز کا حصول یقینی بنانے کے لیے سبزی خور افراد کو زیادہ توجہ کی ضرورت ہے تاکہ ان کے روز مرہ کھانوں میں نباتاتی پروٹین کے علاوہ ڈیری مصنوعات بھی شامل ہوں۔

یہ نامکمل پروٹینیں جب ایک ساتھ لی جائیں تو تمام ضرری امینو ایسڈز مل جاتے ہیں۔

حیوانی پروٹین کے برعکس یہ غذائیں کاربوہائیڈریٹس کی وافر مقدار رکھتی ہیں۔

چنانچہ شوگر کے مریض کے لیے تجویز کردہ غذاؤں میں انہیں نشاستہ گروپ میں شامل کیا گیا ہے۔

غذاؤں کے انتخاب میں ڈاکٹرز کا مشورہ:

ممکن ہے ڈاکٹر آپ کو کیلوریز کی روزانہ ضرورت (مجموعی مقدار) بتانے پر اکتفا کرے۔ ایسی صورت میں اگلا کام کسی تربیت یافتہ ماہر غذائیت کا ہے کہ وہ

مطلوبہ کیلوریز کی مقدار کو غذائی گروہوں میں تقسیم کرے اور پھر ان کیلوریز کی مقداروں کو کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کی خفیف مقدار مل سکتی ہے یہ تعین ہوجانے کے بعد متبادل غذاؤں کے نظام کا

WWW.PAKSOCIETY.COM

مرحلہ آتا ہے۔

متبادل غذاؤں کا انتخاب دن بھر کے تینوں کھانوں اور ایک یا دو وقت کے اسنیکس کے لیے کیا جائے گا جو تمام غذائی گروپس سے ہوگا۔ اس لیے مناسب ترین بات یہی ہے کہ پہلے آپ کسی ماہر غذائیت سے مشورہ کرلیں کہ آیا آپ متبادل نظام اپنا سکتے ہیں یا نہیں۔ اگر آپ خود شوگر کے مریض ہیں تو یہ بات آپ کو غذا کی اہمیت سمجھنے میں مدد دے گی اور آپ کی اپنی غذائی حکمت عملی زیادہ موثر بنانے میں رہنمائی ملے گی۔

جب آپ متبادل غذاؤں کے نظام کی بنیاد سمجھ جائیں گے تو آپ کو پتہ چلے گا کہ خود روزانہ مینو ترتیب دینا کتنا آسان ہے۔ یہ حقیقت ہمیشہ ذہن میں رکھیے کہ ہر کھانے کے لیے تجویز کردہ غذائیں کھائیں اور کبھی بھی یہ کوشش مت کریں کہ ایک وقت کے کھانے کے اوقات ہر روز وہی رہیں جو ایک دفعہ مقرر کرلیے جائیں۔ کبھی بھی یہ کوشش مت کریں کہ ایک وقت کے کھانے میں طے شدہ غذاؤں کو چھوڑ دیا جائے اور ان چھوڑی ہوئی غذاؤں کی مقدار کو اگلے کھانے کے ساتھ استعمال میں لایا جائے۔ یہ طریقہ کار انتہائی غلط ہوگا اور بہت سے مسائل پیدا کردے گا۔ کیوں کہ آپ کا نظام ہضم ایک وقت میں اتنی اضافی غذا کو برداشت نہیں کرسکتا۔ متبادل غذاؤں کا نظام سمجھ لینے کے بعد آپ اپنی پسند کا مینو آسانی سے ترتیب دے سکتے ہیں۔

متبادل نظام سے آگاہی آپ کو کھانوں میں وسیع تر انتخاب اور متنوع غذاؤں میں شمولیت کے قابل بھی بنادیتی ہے۔ یہ آگاہی آپ کو تجویز کردہ غذاؤں کی درست مقدار کھانے کے قابل بناتی ہے اور کاربوہائیڈریٹ پروٹین اور چکنائیوں کی مطلوبہ دن بھر کی تقسیم پر نظر رکھنے کی صلاحیت پیدا کردیتی ہے۔ اگر آپ ڈائیٹ پلان (غذائی منصوبے) میں توازن رہتا ہے کسی ایک پکوان کی ایک کی بجائے دو پلیٹ بھی لے سکتے ہیں۔

بالفرض آپ کوئی اور غذائی منصوبہ اپنائے ہوئے ہیں تو اسے ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر تبدیل کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کون سا غذائی منصوبہ زیر عمل لارہے ہیں۔ غذائیت کے اعتبار سے پکوان کی افادیت آپ کو اپنی غذاؤں میں متنوع لانے میں مدد دے سکتی ہے۔ کھانے پینے کی محتاط عادتیں آپ کو بہتری کا احساس دیں گی اور صحت مند بھی رکھیں گی۔

دودھ اور دودھ کی مصنوعات:

دودھ اور دودھ سے بنی بہت سی غذائیں مثلاً دہی، گھر کا بنا پنیر وغیرہ کیلشیم، پروٹین اور وٹامن بی (2) کا اچھا ذریعہ ہیں۔ دودھ میں آئرن، وٹامن سی اور غذائی ریشہ نہیں ہوتا۔ دودھ اور دودھ کی مصنوعات عمر بھر (اگر ڈاکٹر کسی وجہ سے منع نہ کرے تو) ضروری غذائی ضرورت کا درجہ رکھتی ہیں۔

دودھ کے استعمال کا دانشمندانہ طریقہ کار یہ ہے کہ اسے کم چکنائی رکھنے کی صورت میں استعمال کیا جائے۔ اس کی بہترین صورت بالائی اتار کر یا اس کی مصنوعات تیار کرنا ہے۔ بالائی اتار لینے سے دودھ کی غذائیت اور افادیت میں

کوئی کمی نہیں آتی بلکہ چکنائی نکل جاتی ہے اور یہ زیادہ صحت بخش اور مفید رہ جاتا ہے۔

بالائی سمیت دودھ میں چکنائی اور زیادہ کیلوریز ہوتی ہیں جو موٹاپے کا سبب بن سکتی ہیں۔

پھل اور سبزیاں:

غذاؤں کا یہ گروپ تمام وٹامنز اور معدنی اجزاء فراہم کرتا ہے۔ وٹامنز اور معدنی اجزاء اہم عناصر ہیں جو مختلف فطری غذاؤں میں مختلف مقدار میں ہوتے ہیں۔ انسانی جسم کو اچھی صحت برقرار رکھنے کے لیے ان کی معمولی مقدار درکار ہوتی ہے۔ دراصل جسم میں بہت سے بائیوکیمیکل افعال سرانجام پانے کے لیے ان کی موجودگی ناگزیر ہوتی ہے۔ چنانچہ ضروری وٹامنز اور معدنی اجزاء کی کمی کئی امراض پیدا کردیتی ہے۔ ان امراض کا تدارک مطلوبہ وٹامنز اور معدنی اجزاء کو روزمرہ خوراک میں شامل کرنے سے ممکن ہوتا ہے۔ اگر روزمرہ خوراک یا غذائی منصوبہ میں فطری غذاؤں یعنی سبزیوں اور پھلوں کو شامل کیا جاتا رہے تو جسم کی وٹامنز اور معدنی اجزاء کی ضرورت از خود پوری ہوتی رہتی ہے اور اضافی طور پر گولیوں اور کیپسولز کی ضرورت نہیں پڑتی۔

وٹامنز کو جسم میں جذب ہونے کے انداز کی بنا پر دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ کچھ وٹامنز ایسے ہیں جو جسم میں چکنائی کی مدد سے جذب ہوتے ہیں اور چکنائی (چربی) ہی میں ذخیرہ ہوتے ہیں۔ چکنائی میں حل ہونے والے یہ وٹامنز اے، ڈی، ای اور کے ہیں۔ دوسرا گروہ ان وٹامنز پر مشتمل ہے جو پانی میں حل ہوجاتے ہیں اور چھوٹی آنت میں پہنچ کر خون میں جذب ہونے کے لیے انہیں چکنائی کی ضرورت نہیں ہوتی، یہ وٹامنز سی اور بی ہیں۔ چکنائی میں حل ہونے والے وٹامنز کی طرح یہ جسم میں ذخیرہ نہیں ہوتے چنانچہ وٹامن بی اور سی کو روزمرہ خوراک (غذائی منصوبہ) میں شامل کرتے رہنا چاہیے۔

معدنی اجزاء، وٹامنز کی طرح جسم کے ضروری داخلی افعال کے لیے ناگزیر غذائی اجزاء ہیں۔ یہ بھی ہماری صحت اور جسمانی کارکردگی کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ ہمارے جسم میں 24 مختلف معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔ وٹامنز کی طرح معدنی اجزاء کو بھی دو گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ جو اجزاء قدرے زیادہ مقدار میں درکار ہوتے ہیں انہیں میکرومیزلز کہا جاتا ہے۔ ان میں کیلشیم، فاسفورس، میگنیشیم وغیرہ شامل ہیں۔ دیگر معدنی اجزاء جو انتہائی معمولی مقدار میں درکار ہوتے ہیں انہیں مائیکرو یا ٹریس میزلز کہا جاتا ہے۔ ان میں آئرن، آئیوڈین، زنک، سوڈیم اور کلورائڈ شامل ہیں۔

پھل:

اگرچہ زیادہ تر پھل متعدد وٹامنز اور معدنی اجزاء کی بہت معمولی مقدار رکھتے ہیں لیکن کچھ پھل وٹامن سی کی بہت زیادہ مقدار فراہم کرنے کا ذریعہ ہوتے ہیں۔ اسی

لیے ماہرین کا مشورہ ہے کہ روزانہ غذاؤں میں کم از کم ایک پھل وٹامن سی رکھنے والے اور ایک پھل دوسرے گروہ کا ضرور استعمال کیا جائے۔ وٹامن سی مہیا کرنے والے پھلوں میں چکوترہ، امرود، سنگترہ، خربوزہ، پپیتا، رس بھری، اسٹرابری، تربوز اور ٹماٹر شامل ہیں۔ ان پھلوں میں فروٹ شوگر بھی کافی مقدار میں ہوتی ہے۔ پھل ہمیشہ پکائے بغیر استعمال میں لانے چاہئیں۔ کیونکہ

WWW.PAKSOCIETY.COM

پکانے سے ان میں موجود وٹامن سی ضائع ہو جاتی ہے۔

سبزیاں:

تازہ سبزیاں بھی وٹامنز، معدنی اجزاء اور غذائی ریشے کا ایک عمدہ ذریعہ ہوتی ہیں۔ دو تین قسم کی سبزیاں کچی یا پکی ہوئی روزانہ وافر مقدار میں اپنے غذائی منصوبہ میں

شامل رکھیں۔ کچی سبزیاں، سلاد اور سینڈوچ میں شامل کی جاسکتی ہیں۔ روزانہ چار قسم کی سبزیاں استعمال میں لائی جائیں اور ان میں سے کم از کم ایک سبزی وٹامن سی اور ایک وٹامن اے رکھنے والی ہونی چاہیے اور یہ کچی استعمال میں لائیں۔ ان کے انتخاب میں آپ کی آسانی کے لیے فہرست دی جارہی ہے۔

وٹامن اے اور سی رکھنے والی سبزیاں:

وٹامن اے: شاخ گوبھی، گاجر، سلاد پتے، پالک، امرانتھ پتے، پیلا کدو، میتھی پتے اور دیگر سبز پتوں والی ترکاریاں۔

وٹامن سی: شاخ گوبھی، بند گوبھی اور پھول گوبھی۔

تمام سبزیاں، چاہے ان کا ذکر مندرجہ بالا فہرست میں شامل نہیں ہے

مختلف قسم کے وٹامنز معدنی اجزاء اور معدنی ریشہ کی تھوڑی بہت مقدار ضرور رکھتی ہیں۔ یہ بذاتِ خود بہت کم کیلوریز مہیا کرتی ہیں۔ تلنے اور تیل، گھی یا مکھن وغیرہ شامل کرنے سے ان کیلوریز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

(جاری ہے)

غیر مطمئن زندگی گزارنے والوں کو کئی بیماریوں کا خطرہ

امریکی ماہرین کا کہنا ہے مطمئن زندگی گزارنے والوں کو دل اور دماغ کے امراض لاحق ہونے کے 55 فیصد خطرات ٹل جاتے ہیں۔ امریکی سائنسدانوں کی تازہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ زندگی کو کسی مقصد کے تحت یقین کے ساتھ گزارنے کی کوشش کرتے ہیں انہیں حقیقی خوشی میسر آتی ہے اور ان کے بنیادی صحت کے مسائل بھی کم ہو جاتے ہیں۔ ماہرین نے اس حوالے سے 56 ہزار افراد کا مطالعہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ غیر یقینی اور بے عمل لوگ کسی طور پر بھی مطمئن نہیں رہتے، ان کی بے چینی انہیں کئی جسمانی عوارض میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ان افراد کو سکون کی نیند بھی میسر نہیں آتی اور نیند کے خلل سے بے شمار جسمانی نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔

نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟

بظاہر ایسی کوئی وجہ نہیں ہے جو نیند میں رکاوٹ بنے لیکن....

زبیر الدین

آپ بے حد تھکے ہوئے ہیں اور جانتے ہیں کہ گہری اور پر سکون نیند ہی آپ کے اعصاب کو آرام بخش سکتی ہے، لیکن نیند ہے کہ آہی نہیں رہی اور اگر آ بھی جائے تو بھی آپ مختصر دورانیے کے لیے ہی سو پاتے ہیں۔

طبی ماہرین کے مطابق نیند سے متعلق تقریباً ستر قسم کے عوارض اس وقت لوگوں کو لاحق ہیں۔ صرف امریکہ میں ہی چالیس لاکھ کے قریب افراد مستقل طور پر نیند نہ آنے کے عارضے میں مبتلا ہیں. تقریباً بیس لاکھ افراد مختلف عوامل کی وجہ سے عارضی طور پر اس مسئلے کا سامنا کرتے ہیں۔

نیند کیا ہے....؟

بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ سونے کا عمل محض وقت گزاری کے لیے ہوتا ہے یا یہ کہ انسان جب جسمانی طور پر تھکن یا سستی کا شکار ہو تو اسے نیند آجاتی ہے۔ ایک عام خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ نیند کے عالم میں دماغ بھی سو جاتا ہے۔ یہ محض مفروضات ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ نیند انسانی جسم کی وہ حالت ہے جس کے دوران انسانی دماغ پوری طرح فعال ہوتا ہے اور نیند کے دوران مختلف مراحل پر فعالیت کی مختلف قسم کی لہریں بھی پیدا کرتا ہے۔ نیند کے ماہرین پوری رات کے دوران اس عمل کو پانچ مراحل میں تقسیم کرتے ہیں۔

پہلا مرحلہ ہلکی نیند پر مشتمل ہوتا ہے، جس کے دوران جسم کے عضلات پر سکون ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ کچی نیند ہونے کے باعث اس مرحلہ پر آنکھ ہلکے سے کھٹکے سے بھی کھل سکتی ہے۔

دوسرے مرحلے پر دماغ کی کارکردگی قدرے سست پڑ جاتی ہے اور آنکھوں میں حرکت تھم جاتی ہے۔ نیند کے تیسرے اور چوتھے دور گہری نیند پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اس مرحلے پر جاگنا بہت مشکل ہوتا ہے اور یہ وہ وقت ہوتا ہے جب نیند میں چلنے کے عادی افراد چلنا شروع کر دیتے ہیں یا بچے بستر گیلا کرسکتے ہیں۔ کیونکہ وہ خود سے مکمل بے خبر ہوتے ہیں۔

پانچواں دور R.E.M کہلاتا ہے، جس میں انسانی دماغ خواب بننا شروع کر دیتا ہے۔ جسم کے عضلات تن جاتے ہیں، خون کے دباؤ میں اضافے کے ساتھ دل کی دھڑکن اور سانس لینے کی رفتار بھی بڑھ جاتی ہے۔ سونے کے یہ تمام

WWW.PAKSOCIETY.COM

ادوار پوری رات دہرائے جاتے ہیں۔

سونا کیوں ضروری ہے اور کتنی نیند کافی ہوتی ہے....؟

اگرچہ ماہرین ابھی تک صحیح طور پر معلوم کرنے میں کامیاب نہیں ہوئے کہ انسانی جسم کے لیے نیند کیوں ضروری ہے لیکن اس امر پر سب متفق ہیں کہ کم سونا یا نیند میں بے قاعدگی کسی بھی انسان کی ذہنی اور جسمانی کارکردگی کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ اچھی نیند انسان کے مدافعتی نظام میں بیماری کے خلاف لڑنے کی صلاحیت کو برقرار رکھتی ہے اور ذہنی اعصابی نظام کو احسن طریقے سے کام سرانجام دینے میں مدد کرتی ہے۔ رات بھر کی پرسکون نیند بچوں میں سیکھنے کے عمل کو تیز کرتی ہے اور خلیات کی افزائش کے لیے ضروری ہے۔

ذہنی اور جسمانی مستعدی کے لیے کتنی نیند درکار ہے؟ اس کا انحصار کئی عوامل پر ہوتا ہے۔ مثلاً عمر، کام کی نوعیت وغیرہ

شیر خوار بچے ایک دن میں سولہ گھنٹے تک سو سکتے ہیں۔ نوجوان بچوں کے لیے نو گھنٹے اور بالغ افراد کے لیے سات سے آٹھ گھنٹے کی نیند ان کی جسمانی ضروریات کے لحاظ سے کافی ہوتی ہے۔ معمر افراد کو اگرچہ اتنی ہی نیند کی ضرورت ہوتی ہے جتنی کہ ایک نوجوان بالغ بچے کو لیکن عموماً وہ مختصر وقفوں کے لیے سوتے ہیں اور بہت دیر تک گہری نیند کے مرحلے میں نہیں رہتے۔ 65 سال سے زائد عمر کے تقریباً پچاس فیصد بزرگ نیند کے کسی نہ کسی عارضے میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سونے کے معمولات میں کمی یا خلل کی پررونما ہونے والے عوارض کو تین بڑے گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

1۔ نیند کے دورانیے میں کمیInsomnia

2۔ نیند کا بار بار ٹوٹنا یا دوران نیند بے چین رہنا (Sleep Apnea, R.E.M Sleep Behavior Disorder)

3۔ نیند کی زیادتی (Narcolepsy)

کم سونا ایک ایسا مسئلہ ہے جس سے لوگوں کی ایک کثیر تعداد متاثر ہوتی ہے۔ اس کی عام وجوہات کھانے پینے میں بے قاعدگی کا ہونا ذہنی وجذباتی دباؤ شامل ہیں۔ بعض اوقات کسی جسمانی تکلیف یا بیماری بھی نیند کے دورانیے میں کمی کا باعث بن جاتی ہے۔ وجہ جو بھی ہو بہرحال یہ ایک ایسی کیفیت ہے جو کہ روزمرہ کے معمولات میں خلل ڈالنے کے ساتھ ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ میں بھی اضافہ کرتی ہے۔

انسومنیا سے ملتی جلتی دوسری کیفیت ایسی ہے جو نیند کے مطلوبہ گھنٹے پورے نہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ ایسے اشخاص کو نیند نہ آنے کا عارضہ لاحق نہیں ہوتا بلکہ متعدد عوامل کی بنا پر وہ مطلوبہ مقدار میں نیند نہیں لے پاتے۔ نیند کی یہ کمی قوت فیصلہ اور یادداشت میں کمی کے علاوہ ہاتھ اور آنکھوں کی حرکات میں ہم آہنگی اور قوتِ مدافعت کو بھی کمزور کر دیتی ہے۔

دورانِ نیند بے چینی

دورانِ نیند سانس لینے میں بے قاعدگی کی وجہ سے نیند میں خلل پیدا ہوتا ہے اور اسی کی وجہ سے خراٹے لینے کا مسئلہ جنم لیتا ہے۔ یہ کیفیت کسی کو بھی متاثر کر سکتی ہے لیکن موٹاپے میں مبتلا لوگ اس کا سب سے بڑا ہدف ہیں۔ خواتین کی نسبت مرد حضرات کو یہ مسئلہ زیادہ درپیش ہوتا ہے۔ جبکہ خواتین کی ایک بڑی تعداد کو انسومنیا کا عارضہ لاحق ہوتا ہے. دن کے اوقات میں زیادہ دیر سونے والے خواتین وحضرات دوران نیند بے چینی اور خلل کا سامنا کر سکتے ہیں۔

سوتے میں چلنا، باتیں کرنا اور ڈر کر چلانا بھی نیند کے

اگر نیند نہ آئے....

1۔ خشخاش کا تیل کنپٹی پر ملنے سے جلد نیند آجاتی ہے۔

2۔ اگر نیند نہ آرہی ہو تو سرخ ٹماٹر کو کاٹ کر اس پر چینی چھڑک کر کھانے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

3۔ فروٹ چاٹ کھانے سے بھی نیند نہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ بشرطیکہ آپ کے گلے کے غدود نہ بڑھے ہوئے ہوں یا آپ حساس طبیعت کے مالک نہ ہوں۔

4۔ بعض اوقات سر میں خشکی ہونے کی وجہ سے نیند نہیں آتی۔ ایسے میں سر کی مالش کرنا بہت مفید ہے۔ مالش کرنے کے بعد سکون محسوس ہوگا اور نیند آجائے گی۔

5۔ رات ہی کو نہیں دن بھر میں چائے اور کافی کا استعمال کم کر دیں۔ اس کی جگہ دودھ اور پھل کا استعمال زیادہ کریں۔

6۔ گرم پانی میں نمک ملا کر سونے سے پہلے چند منٹ تک پاؤں کو اس میں ڈبوئے رکھیں تو اس سے سکون ملے گا اور نیند آجائے گی۔

7۔ کدو کے بیج کا مغز چھ گرام میں تھوڑی سی مصری ملا کر کھائیں تو بے خوابی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔ ہرا دھنیا کھانے سے بھی معدہ کے بخارات جو دماغ کو جاتے ہیں وہ ختم ہو جاتے ہیں اس لیے پرسکون نیند آتی ہے۔

نظام میں بے ضابطگیوں کو ظاہر کرتا ہے۔ خاص طور پر نیند میں چلنے کی بیماری خاصی خطرناک ہو سکتی ہے۔

کیا خوراک نیند کے معمولات کو متاثر کرسکتی ہے....؟

سونے اور جاگنے کا عمل دراصل دماغ اور خون میں پیدا ہونے والے متعدد کیمیائی مادوں کا مرہونِ منت ہوتا ہے۔

خوراک اور ادویات اگر ان مادوں کے توازن کو متاثر کریں تو یقینی طور پر نیند کے نظام میں خرابی پیدا ہو سکتی ہے۔ مثلاً کیفین انسومنیا کو بڑھا سکتی ہے۔ ڈپریشن کے خاتمے کے لیے لی جانے والی بہت سی ادویات، سگریٹ نوشی بھی ان عوامل میں شامل ہیں جو کہ نیند کو خراب کرنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ مختلف افراد پر مختلف اشیاء کے استعمال کے بعد ردعمل میں تبدیلی آسکتی ہے۔ بعض اوقات مرغن اور ثقیل غذائیں معدے میں گرانی کا باعث بنتی ہیں یا جسم میں حساسیت پیدا کر دیتی ہیں۔ خون میں شکر کی کمی کی وجہ سے بھی نیند میں کمی ہو سکتی ہے۔ زیادہ نشاستے اور شکر والی غذائیں بھی خون میں موجود مختلف مادوں کے توازن میں ردوبدل کر کے نیند کے مسائل کو بڑھا سکتی ہیں۔

ورزش نہ کرنا یا جسمانی فعالیت میں کمی بھی نیند نہ آنے کی ایک بڑی وجہ ہو سکتی ہے۔

بیس سے چالیس منٹ روزانہ ہلکی ورزش یا واک کو اپنا معمول بنانے والے خواتین وحضرات رات کو بھرپور نیند

WWW.PAKSOCIETY.COM

لے سکتے ہیں۔

گہری اور پرسکون نیند کیسے حاصل کی جائے....؟

نیند کے خصوصی ماہرین ان تمام مریضوں کے لیے چند تجاویز پیش کرتے ہیں جو نیند سے متعلق مختلف عوارض میں مبتلا ہیں۔

٭ اپنا ایک نظام الاوقات مقرر کرلیجیے اسی کے مطابق ہر روز سونے اور جاگنے کو اپنا معمول بنائیں حتیٰ کہ چھٹی کے دنوں میں بھی اسی پر عمل کریں۔

٭ ہر روز ورزش کریں لیکن سونے سے پہلے ورزش سے گریز کیجیے۔ ورزش کا بہترین وقت صبح کا ہے۔ تاہم رات کے کھانے کے بعد ہلکی چہل قدمی معدے کو بوجھل ہونے سے بچاتی ہے۔

٭ چائے، کافی اور سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔ ایسی اشیاء جن میں کیفین موجود ہو ان کا استعمال سونے سے کم از کم چھ گھنٹے قبل کرلینا چاہیے تاکہ دورانِ خون میں ان کے اثرات کم ہوجائیں۔

٭ اپنے آپ کو پرسکون کرنے کے لیے سونے سے پہلے کچھ ایسے معمولات اپنالیں جو کہ نیند لانے میں مددگار ہوں۔ مثلاً گرم پانی سے غسل کرنا یا کسی اچھی سی کتاب کا مطالعہ کرنا مفید ہوسکتا ہے۔

٭ سونے کے کمرے کو آرام دہ بنائیے۔ بہت ٹھنڈا یا گرم کمرہ بھی نیند خراب کرنے کا باعث بنتا ہے۔

٭ بیڈروم سے ٹی وی اُٹھادیجیے۔ جب آپ کو نیند آرہی ہو تو زبردستی اپنے آپ کو مت جگائیے۔

٭ اپنے آپ کو سورج کی روشنی کی موجودگی میں جاگنے کا عادی بنائیں۔ اُٹھتے ہی کمرے کے پردے یا بلائنڈ ہٹادینے سے ٹائمر کلاک اپنے آپ کو اس روشنی کے مطابق سیٹ کرتا ہے اور اندھیرا ہوتے ہی یہ آپ کے دماغ کو سونے کے پیغامات بھیجنا شروع کردیتا ہے۔

٭ نباتاتی جڑی بوٹیاں یا خوشبوؤں سے علاج بھی انسومنیا کے مریضوں کے علاج میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

قدرت کے نظام میں رات آرام کے لیے بنائی گئی ہے۔ رات کے وقت سونا اور علی الصبح جاگنا ذہنی اور جسمانی مستعدی کے لیے بہت ضروری ہے۔

نظام قدرت سے انحراف مت کیجیے۔ راتوں کو بلاوجہ جاگ کر اس نظام کو بغاوت کا موقع مت دیں۔ بصورتِ دیگر آپ بھی ان لوگوں میں شامل ہوسکتے ہیں جن کے حصے میں بے خواب راتیں آتی ہیں۔

پالک کھانے سے پٹھے مضبوط

سویڈن سے تعلق رکھنے والے ماہرین نے کہا ہے کہ پالک میں نائٹریٹ نامی مرکب وافر مقدار میں پایا جاتا ہے جو جسم میں ایک خاص قسم کی پروٹین کو بڑھاتا ہے اور اس سے مسلز اور اعصاب مضبوط ہوجاتے ہیں۔

لوگ فوڈ سپلیمنٹ استعمال کرنے کے بجائے زیادہ سے زیادہ سبزیاں استعمال کریں تاکہ مسلز کو مضبوط بنانے والے اجزا قدرتی طور پر حاصل کیے جاسکیں۔

پیٹ اور کمر متناسب بنائیے

افشین لودھی

اسمارٹ اور پرکشش نظر آنے کے لیے پیٹ اور کمر کا متناسب ہونا نہایت ضروری ہے۔ عام مشاہدہ ہے اکثر شادی شدہ خواتین کا پیٹ نکلا ہوا اور کمر پھیلی ہوئی ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ کتنا ہی مہنگا لباس زیب تن کرلیں بھدی ہی معلوم ہوتی ہے۔ یہاں ہم پیٹ اور کمر کو متناسب بنانے کے لیے چند طریقے پیش کررہے ہیں جن پر عمل کرکے ایسی خواتین تھوڑے ہی عرصے میں پرکشش اور متناسب جسم کی مالک بن سکتی ہیں۔

پہلا ہفتہ: ہاتھ، پیروں کے بل زمین پر بیٹھیں، جیسے کہ بچے گھٹنوں پر چلتے ہیں۔ پشت بالکل سیدھی رہے۔

پشت کو گولائی کی شکل میں اوپر کی طرف اٹھائیے، سر نیچے کریں اور پیٹ کے عضلات سکیڑیں۔ پانچ تک گنتی گنیں، پہلی پوزیشن پر واپس آجائیں۔

اس عمل کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ پھر الگ کرکے آٹھ مرتبہ دہرائیں۔

سر کو آگے کی طرف جھکائیں کہ ٹھوڑی آپ کے سینے سے لگ جائے۔ اب ٹھوڑی کو اٹھائے بغیر سر کو پیچھے کی طرف لے جائیں اور چھت پر نگاہیں جمائیں۔ اس ایکسر سائز کو پندرہ مرتبہ دہرائیں۔ گھٹنوں پر کہنیاں ٹکا کر بیٹھ جائیں، اس طرح کہ سارا وزن گھٹنوں پر پڑے۔ اب ٹانگوں کو دائیں طرف زگ زیگ کے انداز میں گھما کر اٹھائیں۔ پہلے ایڑھی اٹھائیں۔ بعد میں پنجا اس طرح بائیں طرف کریں۔ اس ایکسر سائز کو آٹھ مرتبہ دہرائیں۔

جسم کو ڈھیلے انداز میں چھوڑ کر بیٹھ جائیں، پیٹ کے عضلات کو اندر کی طرف لے جائیں۔ سات سیکنڈ رکنے کے بعد اپنی پوزیشن پر واپس آئیں۔ آٹھ مرتبہ دہرائیں۔

کندھوں کو جھکا کر بیٹھیں اب دائیں کندھے کو آگے کی طرف لے جائیں۔ پھر بائیں کندھے کو جتنا کھینچ سکتی ہیں کھینچ کر رکھیں۔ واپس اپنی پوزیشن پر آئیں۔ اب ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں جوڑ کر انہیں اوپر نیچے کریں۔ جب ہاتھ اوپر کی طرف لے جائیں تو نیچے کی طرف ہلکا سا دھکا دیں۔ اس عمل کو آٹھ مرتبہ دہرائیں۔

زمین پر بیٹھ کر ٹانگیں گھٹنوں کو خم دیتے ہوئے پاؤں کے نیچے کی طرف رکھیں۔ ہاتھ کو سینے تک اوپر اٹھا کر پھیلالیں۔ ہتھیلیوں کا رخ نیچے کی طرف رکھیں۔ کولہوں کی مدد سے جسم کا اوپری حصہ آگے کی طرف جھکائیں۔ سر کو دونوں گھٹنوں کے درمیان رکھیں اور ہتھیلیوں کو نیچے کی طرف جھکائیں۔ پیچھے کی طرف جھکائیں۔ ٹانگوں کو سیدھا کرتے ہوئے حتیٰ کہ پشت کا کچھ حصہ زمین سے ٹکرانے لگے۔ اس عمل کو آٹھ مرتبہ دہرائیں۔ پھر چھ تک گنتی گنیں۔ اس سارے عمل کو تین مرتبہ دہرائیں۔ زمین پر پشت کے بل سیدھی لیٹ جائیں، بائیں گھٹنے موڑ کر ٹانگیں پھیلائیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

بائیں ٹانگ کو سیدھا کریں پنجوں کو نوک کی شکل میں سکیڑیں۔ دایاں پاؤں اور دایاں ہاتھ اپنی سابقہ پوزیشن میں رکھیں۔ بائیں ہاتھ کو سر کے اوپر سے پھیلائیں۔ پیٹ کے عضلات کو سکیڑیں اور بائیں ہاتھ کو اوپر اٹھا کر اس سے اوپر اٹھی ہوئی بائیں ٹانگ چھونے کی کوشش کریں، ابتدائی پوزیشن پر واپس آجائیں۔ اس ایکسر سائز کو بارہ مرتبہ دہرائیں۔ اس طرح سیدھی ٹانگ اور سیدھے ہاتھ کے ساتھ کریں۔ اس عمل کو دو مرتبہ دہرائیں۔ بایاں گھٹنہ موڑ کر فرش پر بیٹھ جائیں۔ بائیں ایڑھی دائیں کولہے کے نزدیک اوپر کی طرف رُخ کرکے رکھیں۔ دونوں بازو اطراف میں آرام دہ حالت میں رکھیں۔ دائیں پاؤں کو بائیں پاؤں کے اوپر سے گزار کر رکھیں۔ جسم کے اوپری حصے کو کمر تک بائیں جانب گھمائیں۔ سیدھا ہاتھ سیدھی ایڑی پر رکھیں، بائیں ہتھیلی زمین پر ٹکی رہے گی۔ بیس تک گنتی گنیں اس ایکسر سائز کو دونوں طرف سے دو مرتبہ دہرائیں۔ پشت کے بل لیٹ جائیں گھٹنے موڑ لیں۔ درمیانی فاصلہ ایک فٹ رکھیں، دونوں ہاتھ سر کے نیچے رکھ کر کہنیاں زمین پر ٹکالیں۔ پیٹ کے عضلات سکیڑیں، سر، گردن، شانے اور جسم کا اوپری حصہ اوپر اٹھائیں۔ درمیانی حصہ زمین پر لٹکا رہنے دیں اور دونوں کہنیوں کو آپس میں ملائیں۔ اپنی پہلی پوزیشن پر آہستہ آہستہ واپس آئیں۔ چھ مرتبہ دہرائیں۔ گھٹنوں کو سینے کی طرف جھکائیں اور آگے پیچھے کی طرف جھولیں چھ مرتبہ

اس ایکسر سائز کو تین مرتبہ دہرائیں۔ زمین پر پشت کے بل لیٹ جائیں۔ گھٹنوں کو موڑیں اور جسم کے درمیانی حصے کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ کولہوں کو بھی بعد میں اٹھالیں۔ دونوں بازو اطراف کی جانب ڈھیلے چھوڑ دیں۔ پیٹ کے عضلات کو سکیڑ لیں۔ اس سے معدے میں تناؤ پیدا ہوگا اور ریڑھ کی ہڈی فرش کی جانب جھکے گی۔ چھ تک آہستہ آہستہ گنتی گنیں۔ آرام کریں۔ ایکسر سائز کو چھ مرتبہ دہرائیں۔

دوسرا ہفتہ: سیدھی جانب کروٹ لے کر بائیں کہنی کے سہارے لیٹیں۔ الٹا ہاتھ آگے کی جانب رکھیں۔ بائیں ٹانگ کو جس حد تک ممکن ہو اوپر اٹھائیں، گھٹنوں کا رُخ نیچے کی جانب رہے۔ پنجوں کو سکیڑ کر نوک دار بنائیں۔ سر کو نیچے لاتے ہوئے بائیں گھٹنے کو موڑ کر سینے کی طرف لے جائیں۔ جسم اور سر کو اٹھاتے ہوئے ٹانگ کو اس کی پوزیشن پر واپس لے جائیں۔ اس کو دس مرتبہ دہرائیں۔ اسی طرح دائیں طرف کریں، دونوں طرف دو دو مرتبہ دہرائیں۔ پشت کے بل لیٹ کر بائیں ٹانگ سیدھی پھیلائیں۔ دائیں ٹانگ کو بائیں ران پر رکھیں۔ گھٹنے موڑتے ہوئے۔ ہاتھوں کو آہستہ سے اطراف کی جانب پھیلائیں، ہتھیلی کا رُخ نیچے کی جانب لیکن کندھوں سے اوپر نہ جائے۔ دائیں گھٹنے کو بائیں طرف گھمائیں۔ پھر اوپر اٹھائیں۔ اس عمل کو بارہ مرتبہ کریں۔ پوزیشن پر واپس آئیں، چار مرتبہ دہرائیں۔ اسی طرح بائیں ٹانگ کے ساتھ بھی چار مرتبہ دہرائیں۔ ایکسر سائز کو دو مرتبہ مزید کریں۔ بیٹھے ہوئے گھٹنوں کو موڑ کر ٹانگیں ممکنہ حد تک پھیلائیں۔ دونوں بازو سر پر لے جا کر انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسالیں۔ پیچھے کی جانب جھکتے ہوئے کہنیوں کو آپس میں ملائیں۔ جب کولہے کا نچلا حصہ زمین چھونے لگے تو رُک جائیں۔ چار تک

گنتی گنیں ابتدائی پوزیشن پر واپس آکر چھ مرتبہ دہرائیں۔ ٹانگوں کو پھیلائیں۔ نیچے بھی ممکنہ حد تک پھیلائیں۔ ہاتھوں کی مدد سے چھ مرتبہ اوپر نیچے کریں۔ ایکسر سائز کو تین مرتبہ دہرائیں۔

تیسرا ہفتہ: دونوں ٹانگوں کے نیچے آپس میں ملا کر بیٹھیں کہ بالکل سیدھی رکھیں اور ہاتھ سر کے پیچھے لے جا کر باندھ لیں۔ جسم کے اوپری حصے کو کمر تک سیدھی جانب گھمائیں، بائیں کہنی، دایاں گھٹنا چھو جائے۔ واپس اپنی پوزیشن پر آئیں۔

الٹی جانب بھی اسی طرح گھمائیں، دونوں طرف آٹھ آٹھ مرتبہ کریں۔ سر کو نیچے جھکاتے ہوئے دونوں کہنیاں زمین پر آپس میں ملا کر آٹھ تک گنتی گنیں۔ واپس اپنی پوزیشن پر آئیں۔ اس ایکسر سائز کو تین مرتبہ دہرائیں۔ اپنی پشت کے بل لیٹ جائیں۔ دونوں ٹانگوں کو اوپر اٹھائیں۔ گھٹنوں کو موڑیں، انگلیوں کو سر کے پیچھے باندھ لیں اور کہنی فرش پر لگائیں۔ سر، گردن اور شانوں کو اوپر اٹھائیں اور کہنیوں کو گھٹنوں کی جانب لائیں۔ بائیں طرف بارہ مرتبہ دہرائیں۔ گھٹنوں کو سینے کی جانب لائیں اور چھ تک گنتی گنیں۔ ایکسر سائز کو تین مرتبہ دہرائیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے کی مدد سے اس طرح بیٹھیں کہ گھٹنے سینے کے نزدیک ہوجائیں، پاؤں کے پنجے نوک دار بنائیں۔ ہاتھوں سے دونوں گھٹنوں کو پکڑ لیں۔ ٹانگوں کو پھیلاتے ہوئے سیدھا کریں۔

ساتھ میں ہلکا سا پیچھے کی جانب جھکتے ہوئے دونوں بازوؤں کو جھٹکے سے کھولیں۔

یہ تینوں کام بیک وقت ہونا چاہئیں۔ ابتدائی پوزیشن پر واپس آئیں آٹھ مرتبہ دہرائیں۔ ٹانگوں کو فرش پر سیدھا پھیلائیں۔ سر کو نیچے جھکاتے ہوئے دونوں ہاتھوں کی مدد سے پاؤں کے نیچے چھوئیں، اس طرح اوپر نیچے آٹھ مرتبہ کریں۔

چوتھا ہفتہ: پشت کے بل لیٹ جائیں۔ ٹانگیں پھیلائیں اور پنجوں کو نوک دار بنائیں۔ ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جاتے ہوئے پھیلادیں۔ ہتھیلیوں کا رُخ اوپر کی جانب رہے۔

پیٹ کے عضلات سکیڑتے ہوئے فرش کی مخالف سمت زور لگائیں۔ ہاتھوں کو اوپر کی جانب لاتے ہوئے جسم کو اوپر اٹھائیں اور ٹانگوں کو بھی اوپر اٹھائیں اور ہاتھ سے گرفت میں لیں۔ ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے پر ٹکی رہیں۔ تین تک گنتی گنیں۔ اپنا کنٹرول برقرار رکھتے ہوئے آہستہ آہستہ اپنی ابتدائی پوزیشن پر واپس آئیں اور 16 مرتبہ دہرائیں۔

حاملہ خواتین یہ مشقیں ہرگز نہ کریں اور مخصوص ایام میں بھی ان مشقوں کو ترک کردیں۔

عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہزلین ہربل ٹیبلیٹ، سن ریز ہربل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہربل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہربل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

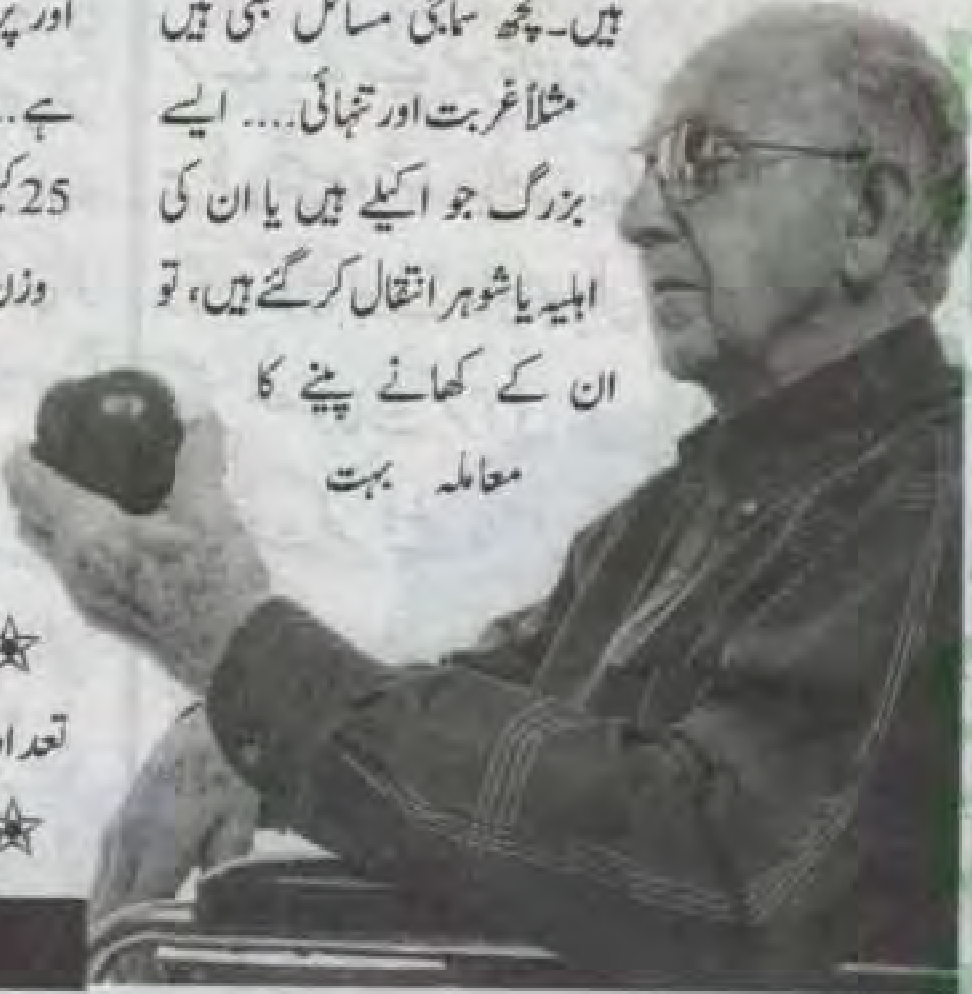
WWW.PAKSOCIETY.COM

بزرگ حضرات میں غذائیت کی کمی خطرناک ہوتی ہے!

ایک اندازے کے مطابق تقریباً پندرہ فیصد بزرگ حضرات روزانہ ایک ہزار سے کم کیلوریز استعمال کرتے ہیں۔ وزن اور صحت کی عمومی حالت کو روزانہ ایک ہزار کیلوریز کی مدد سے برقرار نہیں رکھا جاسکتا ہے۔ ہسپتالوں میں ایک چوتھائی سے لے کر تین چوتھائی تک مریض ایسے ہوتے ہیں جو مناسب غذا استعمال نہیں کرتے ہیں یا جو غذا وہ لیتے ہیں ان سے پیٹ تو بھر جاتا ہے مگر جسم کو غذائی توانائی نہیں ملتی ہے۔ اگر بزرگوں میں غذائیت کی کمی ہوتی ہے تو خطرہ کیا ہوتا ہے....؟

اور اس کی وجوہات کیا ہیں....؟

بہت ساری وجوہات ہیں۔ ایک عام وجہ یہ ہے کہ ذائقہ اور معیار میں کافی فرق آگیا ہے، بزرگوں کے خیال میں کچھ ہی کھانے بچے ہیں جو ذائقہ دار اور معیاری ہیں۔ کچھ لوگوں کو دانتوں کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے اور انہیں کھانے میں دشواری ہوتی ہے، اس لیے وہ کم کھاتے ہیں۔ کچھ سماجی مسائل بھی ہیں مثلاً غربت اور تنہائی.... ایسے بزرگ جو اکیلے ہیں یا ان کی اہلیہ یا شوہر انتقال کر گئے ہیں، تو ان کے کھانے پینے کا معاملہ بہت



ٹیڑھا ہو جاتا ہے اور یہ الٹی سیدھی چیزیں کھا کر گزارہ کرتے ہیں۔ ایسے بزرگوں کے لیے تو اکیلا پن عذاب بن جاتا ہے جنہوں نے ساری عمر اپنی بیویوں پر انحصار کیا۔ ان سارے کھانے کی بیویاں ہی ان کے لیے بناتی تھیں اور وہ صرف کھاتے تھے۔

غذا مناسب نہ ہو تو جسم میں پروٹین کی ایک قسم کو اشیر کور Kwashiorkor کی کمی واقع ہو جاتی ہے اس کی کمی کی وجہ سے جسم میں البومن کی کمی بھی واقع ہو جاتی ہے۔ غذائی نقص کی وجہ سے جو دوسرا مسئلہ کھڑا ہوتا ہے وہ ہے جسمانی یا ذہنی خرابی ہے۔، اگر جسم میں پروٹین اور کیلوریز کی کمی ہو جائے تو یہ مسئلہ پیدا ہوتا ہے، جو لوگ مناسب غذا نہیں لے رہے ہیں ان کے زخم جلدی ٹھیک نہیں ہوتے۔ ان کا آپریشن بھی اسی وجہ سے ملتوی ہوتا رہتا ہے اگر ان کو السر ہو جائے تو بہت مشکل سے ٹھیک ہو پاتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ نارمل کیلوریز اور پروٹین اصل میں ہے کیا اور کس مقدار میں درکار ہے....؟ ایک متناسب جسم کو برقرار رکھنے کے لیے روزانہ 25 کیلوریز فی کلو کی ضرورت ہوتی ہے یہ مقدار جسم کے وزن کی فی کلوگرام کے حساب سے ہے اگر آپ اپنے وزن میں اضافہ کرنا چاہتے ہیں تو پھر اس مقدار کو 30 کیلوریز فی کلوگرام تک لے جائیں۔

آپ کو معلوم ہونا چاہیے:

☆.... 80 سال کی عمر کو پہنچ کر ایسے افراد کی 75 فیصد تعداد ذائقہ اور سونگھنے کی حس سے محروم ہو جاتی ہے۔

☆.... ضرورت سے زیادہ چربی اگر غذا سے الگ کردی

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

زیتون

م الف خان مظاہر

زیتون نہایت مفید پھل ہے۔ اسے انگریزی اور ہسپانوی میں Olive، اردو، پنجابی اور عربی میں زیتون کہتے ہیں۔

زیتون کا درخت تقریباً 25 فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کی قلم لگائی جاتی ہے۔ بغیر قلم لگائے ہوئے پودے اچھا پھل نہیں دیتے۔ زیتون کا کچا پھل چٹنی اور اچار بنانے کے کام آتا ہے۔ جبکہ پکے ہوئے پھل نہایت شیریں اور لذیذ ہوتے ہیں۔ پھل بیضوی شکل کے 2 سے 3 سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے گودے میں 15 سے 40 فیصد تک تیل پایا جاتا ہے۔ جو اپنی خصوصیات اور صاف شفاف ہونے میں بے مثال مانا جاتا ہے۔ اس کی سب سے زیادہ پیداوار اسپین میں ہوتی ہے۔ اٹلی دوسرے نمبر پر ہے۔ یونان، ترکی اور شام میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔

زیتون کا اصل وطن فلسطین اور شام کا وہ علاقہ ہے جو فینشیا کہلاتا ہے۔ اسی علاقہ میں اس کی کاشت دو ہزار سال قبل مسیح میں شروع کی گئی اور یہیں سے یہ ایران، افغانستان اور جنوبی یورپ کے ملکوں میں گیا۔ یورپ میں اتنا کامیاب اور عام ہو گیا کہ لوگ اسے وہاں کا پودا کہنے لگے۔ قبل مسیح کے یونانی مفکروں نے اسے یورپی پودا ہی سمجھ لیا تھا۔ مغربی ممالک میں امن کے نشان کے طور پر فاختہ کو اس طرح پرواز کرتے دکھایا جاتا ہے کہ اس کے منہ میں زیتون کی شاخ ہوتی ہے۔

زیتون کے باغات جنوبی یورپ، شمالی افریقہ اور عرب کے کئی ممالک میں ملتے ہیں، لیکن اٹلی اور اسپین زیتون کے پھل اور تیل پیدا کرنے والے ملکوں میں سر فہرست ہیں۔ اس وقت دنیا بھر میں زیتون کے تیل کی پیداوار تقریباً تین ملین میٹرک ٹن سے بھی زیادہ بتائی جاتی ہے۔ اس پھل سے نکالے جانے والا تیل پوری دنیا میں استعمال ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل گودے کو کھلی میں نچوڑ کر نکالا جاتا ہے۔ تیل کا اصل جزو Oleic Acid ہے، جو اس میں 80 فیصد کے قریب ہوتا ہے۔ زیتون کا تیل جمنے والا نہیں ہوتا۔ اس کی زبردست غذائی خصوصیت کے ساتھ ساتھ بے پناہ طبی اہمیت تسلیم کی جاتی ہے۔ زیتون کے تیل کو پکائے بغیر سالن کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

عربوں میں پرانا دستور تھا کہ وہ طویل سفر اور جنگوں کے دوران روٹی شہد اور زیتون کا تیل لگا کر کھایا کرتے

WWW.PAKSOCIETY.COM

تھے۔ ایسا کرنے سے جہاں کھانا پکانے کی زحمت نہ اٹھانا پڑتی تھی وہاں ان کا وقت بھی بچ جاتا تھا۔

روغن زیتون کا عروجی دور 1970ء میں ہونے والی تحقیق کے بعد شروع ہوا۔ تحقیق کے مطابق میڈیٹیرین کے لوگوں میں یورپ کے مقابلے میں دل کی بیماریاں کم پائی گئیں۔ روغن زیتون Monounsaturated غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے جو کہ انسان کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔ یہ دل کی شریانوں کو تنگ ہونے سے روکتا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ زیتون کے تیل میں تلی جانے والی اشیاء زیادہ نباتاتی اہمیت رکھتی ہیں۔ زیتون پتہ میں پتھری بننے کے عمل کو روکتا ہے اور پتھری کو دور (Prevent) کرتا ہے۔ السر کے لیے نہایت مفید ہے۔

روغن زیتون سے جلایا جانے والا دیا دھواں نہیں دیتا۔ یہ خوشبویات میں استعمال ہوتا ہے۔ مچھلی، پنیر اور مختلف اشیاء کو محفوظ رکھنے کے کام آتا ہے۔

ماہرین کی تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ جو خواتین دن میں ایک مرتبہ چائے کے دو چمچ زیتون کا تیل استعمال کرتی ہیں انہیں دوسری خواتین کی نسبت سینے کا کینسر ہونے کا خطرہ 45 فیصد کم ہو جاتا ہے۔

زیتون کے مشہور کاشتکار کریٹن نے بتایا کہ اس کی بیوی کمر کے درد کی تکلیف میں مبتلا تھی۔ اس نے چائے کے دو چمچ روغن زیتون صبح نہار منہ (خالی پیٹ) استعمال کیا۔ صرف دس یوم میں اس کی کمر کا درد جاتا رہا۔

ایک کاشتکار خاتون کے تجربے کے مطابق روغن زیتون اور سرکہ (Vinegar) برابر مقدار میں ملالیں اور خوب ہلائیں۔ یہ بالوں کا اچھا کنڈیشنر بن جاتا ہے۔

اسپین کے کاشتکار سلائس پر روغن زیتون لگا کر ناشتہ کرتے ہیں اور بہت سارے لوگ صرف چمچ بھر تیل پی لیتے ہیں۔

زیتون پیٹ کے لیے نہایت مفید ہے۔ آنتوں کی جلن کو کم کرتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے۔ پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔ طبیعت کی کسلمندی کرتا ہے۔ چہرے کو نکھارتا ہے۔ زہریلی اشیاء کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ بڑھاپے کی تکالیف اور اثرات کو کم کرتا ہے۔ بالوں کو مضبوط و چمکدار بناتا ہے۔ باقاعدہ استعمال اور مسلسل استعمال سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔

کئی اقسام کے مرہم، پلاسٹر اور عمدہ قسم کے صابن بنانے کی صنعت میں زیتون کا تیل بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ دل کے وہ امراض جن میں چربی کو نقصان دہ خیال کیا جاتا ہے، وہاں زیتون کا تیل مفید رہتا ہے۔

زیتون کے کچے پھل کو پانی میں اُبال کر کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کے امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔ مسوڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ منہ کے اندر کی پھنسیاں بھی اس سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ زیتون کا پختہ پھل نسیان کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

روغن زیتون ورم دور کرتا ہے۔ جوڑوں کے درد میں مفید ہے، فالج کے مرض میں روغن زیتون سے مالش ان شکایات کو دور کرتی ہے۔ یہ روغن دائمی قبض کی شکایات کو دور کرتا ہے۔ پیٹ میں گیس نہیں بننے دیتا۔ ایک چمچ روغن رات کو سوتے وقت چند دن پینے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ پتے کی پتھری خارج کرنے کے لیے بھی روغن زیتون کو کینو، مالٹے وغیرہ کے رس میں ملا کر پلایا جاتا ہے۔

روغن زیتون کی جسم پر مالش کرنے سے کمزور بچے موٹے تازے ہو جاتے ہیں۔ اس کا استعمال جلدی امراض مثلاً خارش وغیرہ کے لیے مفید ہے۔ چہرے کو بھی تروتازہ کرتا ہے۔

❀

آلو

خالدہ فرید

آج آلو پوری دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے مگر آلو کا اصلی وطن جنوبی امریکہ ہے۔ آلو سب سے پہلے جنوبی امریکہ میں کاشت کیا گیا۔ سولہویں صدی میں اسے یورپ میں متعارف کرایا گیا تھا۔ ایک برس تک اسے مضر اشیاء سمجھا جاتا رہا۔ 1719ء میں آئرلینڈ میں اس کی کاشت کی گئی۔ سترہویں صدی میں آلو برصغیر میں کاشت کیا گیا۔ آلو انیسویں صدی میں شمالی امریکہ میں متعارف ہوا۔

آلو دنیا بھر میں دوسری تمام سبزیوں کی نسبت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ یہ پورے سال کاشت کیا جاتا ہے۔ آلو غذائیت سے بھی مالا مال ہے۔

آلو میں الکلی والے نمکیات پائے جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ اس میں سوڈا پوٹاش، وٹامن بی، ایچ، سی ڈی اور پروٹین پائے جاتے ہیں۔ آلو کا مزاج سرد ہے اور یہ دبلے پتلے جسم والے لوگوں کے لیے بہت مفید ہے کیونکہ یہ جسم کو فربہ کرتا ہے۔

آلو کو مختلف بیماریوں کا علاج سمجھا جاتا ہے۔ ان میں انتڑیوں میں زہریلا پن، قبض، یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والی بیماریاں اور گردے کی پتھری شامل ہیں۔ مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے آلو کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے مثلاً بھون کر، اُبال کر، بھاپ میں گلا کر یا شوربے کی طرح بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سکروی میں آلو کا ملیدہ استعمال کرنے سے سکروی کے مرض سے چھٹکارہ مل سکتا ہے۔

کچے آلو کا جوس گٹھیا کے مرض کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ آلو کا جوس معدے، انتڑیوں اور جلد کے داغ دھبے دور کرنے میں بھی مفید ثابت ہوا ہے۔ بعض اطبا کے مطابق آلو کا جوس معدے کے ورم کو بھی ٹھیک کر دیتا ہے۔

آلو کا ناشتہ غذائی نالیوں کے امراض اور زہریلے پن کے سبب پیدا ہونے والی سوجن کو بھی تحلیل کرنے میں مفید پایا گیا ہے۔

کچے اور چھلے آلو کا رس اور گودا جلد پر لگانے سے جھریاں اور بڑھتی عمر کے سبب پڑ جانے والے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

آلو کے رس سے مالش کرنے سے سوجن اور درد دور ہو جاتا ہے۔ لیکن اس جوس کو استعمال سے

تجربہ کار حکیموں کا کہنا ہے کہ آلو درد اور خاص طور پر جوڑوں کے درد میں انتہائی فائدہ مند ہے۔ کچے آلو کے دو ٹکڑے کرکے جس جوڑ میں درد ہو ملا جائے تو آرام مل جاتا ہے۔ بلکہ کہتے ہیں کہ کمر درد کے لیے آلو کاٹ کو کسی پٹی سے دونوں کروٹوں کی طرف آلو باندھ دیا جائے تو درد میں آرام ملے گا....!

WWW.PAKSOCIETY.COM

پہلے اتنا اُبالا جائے کہ اس کا پانچواں حصہ بخارات بن کر اڑ جائے۔ پھر اس میں تھوڑی سی مقدار میں گلیسرین شامل کرنی چاہیے۔

گلیسرین اسے محفوظ بنانے کا کام کرتی ہے۔

آلو کی منفی تاثیر، پوٹاشیم، سلفر، فاسفورس اور کلورین کی وجہ سے ہے۔ لیکن یہ اجزاء اس وقت تک برقرار رہتے ہیں جب تک کہ آلو کچی حالت میں رہتا ہے آگ پر پکانے کی صورت میں یہ نامیاتی جوہروں غیر نامیاتی جوہروں میں تبدیل ہوجاتے ہیں اور ان کے اثرات بہت کم رہ جاتے ہیں۔

آلو کے چند مفید ٹوٹکے

گٹھیا کے علاج کے لیے: آلو آدھا کلو اور نمک پچاس گرام۔ آلو تنور میں رکھ کر بھون لیے جائیں پھر انہیں نکال کر چھلکا اُتار دیا جائے اور باریک ٹکڑے کاٹ کر نمک چھڑک کر کھائے اور تقریباً یہ ایک ماہ تک مسلسل کھاتے رہیں۔

جلی ہوئی جلد کے لیے: اگر جلی ہوئی جگہ پر آلو کا لیپ کردیا جائے یا کاٹ کر رکھ دیں تو درد کو افاقہ ہوجاتا ہے اور اس مقام پر آبلہ نہیں پڑتا اور جلد آرام آجاتا ہے۔

معدے کے السر کا علاج: سرخ آلو کا جوس معدے کے السر کے لیے فائدے مند ہے۔ اس کا استعمال ایک دن میں دو یا تین مرتبہ کرنا چاہیے۔

جھریوں کا خاتمہ: آلو کو جسم کے ان حصوں اور چہرے پر سونے سے پہلے رگڑنا چاہیے جہاں جھریاں پڑ رہی ہوں۔

یہ جھریاں ختم کرنے اور جلد کے داغ دھبے دور کرنے کے ساتھ ساتھ جلد کو نکھارتا بھی ہے۔

نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں

اگر آپ کو مضمون نگاری یا کہانی نویسی کا شوق ہے

اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اُٹھایئے۔ . . . یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کرسکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھایئے اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔

تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔

شعبہ مضامین
روحانی ڈائجسٹ،
1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی

پودینہ

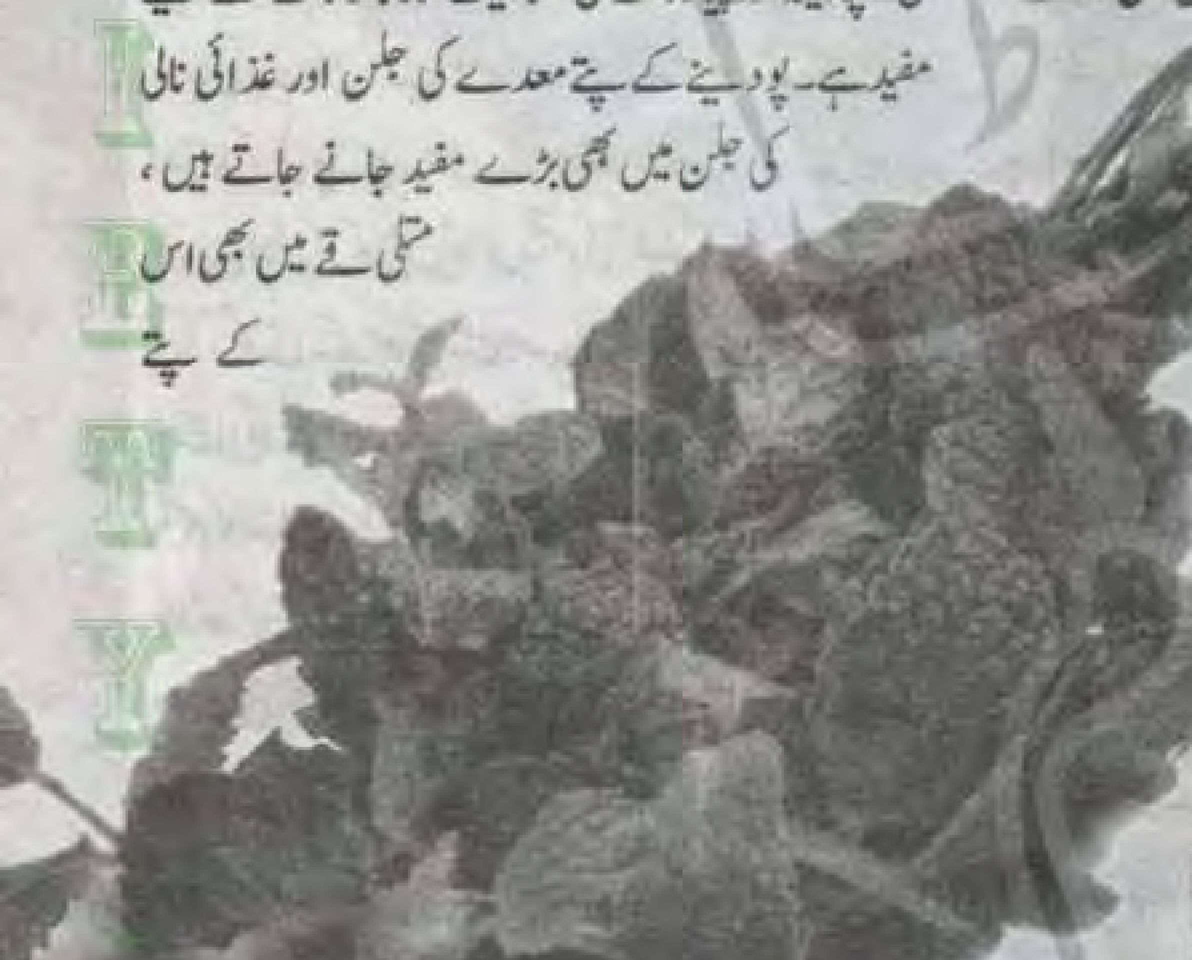
یہ ایک سستے داموں ملنے والی زودِ ہضم اور معدہ، آنتوں کو طاقت دینے والی غذا ہے۔ معدہ اسے دو تین گھنٹوں میں ہضم کرلیتا ہے۔

پودینہ خوشبودار سبزی ہے، اس کی خوشبودار لذیذ چٹنی بے حد پسند کی جاتی ہے اور ہاضم ہوتی ہے۔ پودینے کا رائتہ بھی خوش ذائقہ ہاضم اور طاقت بخش ہوتا ہے، جلد کے نکھار کے لیے بھی بے حد اہم ہے۔ بدہضمی، ڈکاروں کی کثرت، پیٹ بڑھنے، منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے یہ غذا بھی ہے اور شافی دوا بھی۔

غذا کے ساتھ شافی دوا بھی.....!!

قدرت نے غذائی نالی کو مضبوط بنانے کے لیے پودینے میں تھوڑی مقدار میں نشاستہ دار اور گلوکوز بنانے والے اجزاء شامل کردیے ہیں۔ پسینہ لانے اور جسم کو چست رکھنے کے لیے آج کل مختلف جڑی بوٹیوں کی چائے کا استعمال بہت عام ہے۔ اگر 12 گرام پودینہ کو بطور چائے جوش دے کر اور شہد ملا کر پیا جائے تو پسینہ لانے کے ساتھ جسم کو غذائیت بھی حاصل ہوتی ہے، مسام کھل کر صاف ہوجاتے ہیں، جلد کی خوب اچھی صفائی ہوجاتی ہے، جلد میں چمک دمک بڑھ جاتی ہے۔ وہ افراد جو بھوک کی کمی کا شکار رہتے ہیں وہ بھوک کے وقت مولی، شلجم، گاجر، سیب، امرود کسی بھی ایک چیز میں پودینہ ملا کر اس میں لیموں کا رس نچوڑ کر چاٹ بنا کر کھائیں تو بھوک خوب کھل کر لگے گی۔ کمزور اور ضعیف افراد کو صحت بھی حاصل ہوجائے گی۔

نیند کم آنے کی شکایت والی خواتین اگر اس میں ہرا دھنیا اور پیاز بھی شامل کرلیں تو نیند کی کمی یا نیند نہ آنے کی شکایت بھی دور ہوجائے گی۔ ناک بند رہنے کی شکایت میں مبتلا افراد اگر پیاز اور پودینہ کو کاٹ کر اس کی پوٹلی بنالیں اور دن میں چار، چھ مرتبہ سونگھیں تو اس سستے سے طریقے سے ناک کے آپریشن سے بھی نجات مل جائے گی۔ پودینہ اور پیاز ناک کی حساسیت اور بند ناک کے لیے مفید ہے۔ پودینے کے پتے معدے کی جلن اور غذائی نالی کی جلن میں بھی بڑے مفید جانے جاتے ہیں، حتیٰ کہ قے میں بھی اس کے پتے



شبانہ ہاشمی

WWW.PAKSOCIETY.COM

پیس کر سرکہ ملا کر صبح ناشتہ کے طور پر استعمال کرنے سے اس کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

پودینہ علاج کے علاوہ ٹھنڈک دیتا ہے۔ یہ جلد کے داغ دھبوں، کو صاف کرنے کے لیے مشہور ہے۔ چکنی جلد کو شگفتگی بخشنے اور نکھارنے کے لیے بطور ٹانک استعمال ہوتا ہے، چہرے کی خوبصورتی کے لیے پودینہ لاجواب ہے۔ اس کے لیے پودینے کے پتوں کو دھو کر پیس کر روزانہ چہرے پر لیپ کیا جائے اور تھوڑی دیر بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں تو اس سے چہرہ بے حد خوبصورت ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پودینہ کی پتیاں لے کر انہیں اُبالیں اور اس کا پانی نہار منہ پیئیں اس سے رنگت نکھر کر گوری ہو جائے گی۔ اگر چہرے کو سرخ سفید بنانا ہو تو اس کے لیے پودینے کی چند پتیاں لے کر انہیں خوب اُبالیں ان کا پانی کھلے منہ کے برتن میں ڈال کر ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں اور روزانہ چائے کا چوتھائی کپ بلاناغہ صبح نہار منہ استعمال کریں۔ مسلسل استعمال کرنے سے چہرہ سرخ سفید ہو جاتا ہے۔ برسات میں لوگوں کو ہاضمے کی خرابی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اس لیے برسات میں غذا کھانے میں بہت احتیاط کرنی چاہیے۔ اس کے ساتھ ساتھ سرکہ میں پودینہ اور پیاز ڈال کر کھائیں تو اس قسم کی تکلیف پیدا نہیں ہوتی۔

گرمی کے موسم میں جب حرارت کی شدت ہو اس وقت اگر لیموں اور پودینے کی سکنجبین پیئیں تو اس سے جسم کو غذائیت، نمی، تازگی کا احساس تو ہوتا ہی ہے ساتھ ساتھ گرمی کے مضر اثرات سے بھی بچاؤ ہو جاتا ہے اور موسم کی خشکی کے باعث جسم میں جو نمی کی کمی ہو جاتی ہے، جلد چٹخنے لگتی ہے اس سے بھی نجات مل جاتی ہے، ساتھ ہی ساتھ جلد کو تازگی فرحت کے ساتھ ساتھ جلد موئسچرائزر ہو جاتی ہے۔

پودینہ منہ کی بدبو بھی دور کرتا ہے، پودینہ کی پتیاں پانی میں اُبال کر پینے اور اس کی کلیاں کرنے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے اور سانس خوشگوار ہو جاتی ہے، بڑھتے ہوئے پیٹ کو روکنے میں بھی پودینہ بہترین ہے۔ پودینہ کے اجزاء ٹوتھ پیسٹ، ماؤتھ واش، چیونگم وغیرہ میں شامل کیے جاتے ہیں۔ اگر پودینہ کے ٹوتھ پیسٹ سے دانت صاف کر کے پودینہ کے ماؤتھ واش سے کلیاں کی جائیں اور چائے کافی وغیرہ کے بعد پودینے کی چیونگم چبالی جائے تو اس سے منہ کی ناخوشگواری کے مسئلہ سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ پودینہ ایک ایسا پودا ہے جو تھوڑی کم جگہ مثلاً گملے وغیرہ میں بویا جاسکتا ہے۔

تازہ پودینہ کی مہک گھر کے ماحول کو خوشگوار بناتی ہے اور حسبِ ضرورت اس کو استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اور اگر پودینہ بہت زیادہ ہو تو اس کو سکھا کر محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ پودینہ نازک ہوتا ہے جلد ہی خراب ہو جاتا ہے اگر احتیاط سے فریج میں رکھا جائے تب چند دن تو تازہ رہتا ہے اس کے بعد سیاہ ہو کر گلنے لگتا ہے، اس لیے زیادہ پودینہ کو دھو کر اخبار پر پھیلا دیں چند دنوں میں خشک ہو جائے گا، اس کی ڈنڈیاں ہاتھ سے مسل کر علیحدہ کر لیں اور پودینہ کو شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں اور حسبِ ضرورت استعمال کریں۔

اطباء کی تحقیق ہے کہ پودینہ کی طبیعت گرم خشک ہے، یہ ہاضم، اور اشتہاء آور ہے، گردے معدے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ بلغم، ہچکی، درد شکم اپھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو دور کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے، طاقت بخش ہے، رنگت کو نکھارتا ہے، منہ کی بدبو دور کرتا ہے، بڑے پیٹ کو کم کرتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ موٹاپا بھی کم کرتا ہے۔ گیس کے درد اور گیس کی تکلیف کے لیے بھی مفید ہے۔

مچھلی کا تیل یا اومیگا.....3

ایک جادو اثر چکنائی جو جسم میں جمتی نہیں.....

ایک غذائی جزو اومیگا۔3 کا آج کل بہت زیادہ چرچا ہو رہا ہے خاص طور پر اگر آپ سپر مارکیٹ میں کوکنگ آئل خریدنے چلی جائیں تو ہر دوسری برانڈ میں اومیگا۔3 کی موجودگی کا واضح اعلان کیا جاتا ہے۔

اومیگا.....3 کیا ہے؟

پرانے زمانے کے لوگوں کو صرف اس بات کا علم تھا کہ مچھلی کا تیل صحت کے لیے اچھا ہوتا ہے لیکن آج سائنسدان بتاتے ہیں کہ

یہ اومیگا۔3 حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے اور 1970ء کی دہائی تک سائنسدانوں کو ان حقائق تک رسائی حاصل ہو چکی تھی کہ وہ اقوام جن کی خوراک میں مچھلی کا تناسب زیادہ ہوتا ہے ان میں دل کی بیماریوں کا تناسب دیگر یورپی اقوام سے بہت کم تھا۔ خاص طور پر جاپان اور بحیرۂ روم کے علاقے میں آباد قومیں جو کہ زیتون اور مچھلی کا بافراط استعمال کرتی ہیں۔

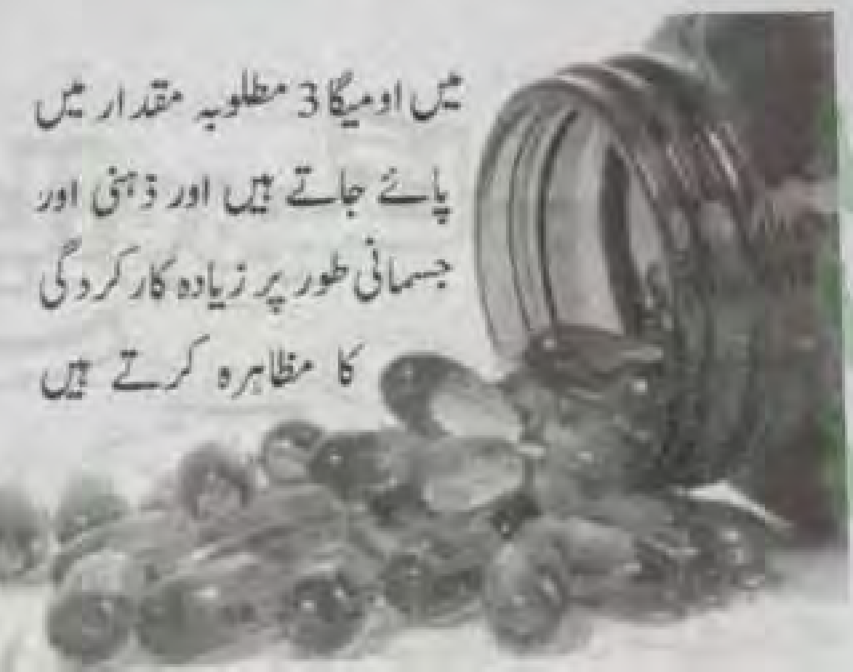
"اومیگاز" دراصل وہ چکنائیاں ہیں جو کہ جسم میں جا کر جمتی نہیں ہیں ان کو انسانی صحت کے لیے انتہائی اہم یعنی Essential سمجھا جاتا ہے لیکن جسمانی نظام ان کو خود پیدا کرنے سے قاصر ہے اس لیے ان کی ضرورت اس خوراک کے ذریعے سے پوری کی جاتی ہے جو کہ اومیگا سے بھرپور ہوں۔ اومیگا۔3 کے علاوہ اومیگا۔6 اور اومیگا۔9 بھی پائے جاتے ہیں۔ لیکن اومیگا۔3 ان میں سب سے اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اومیگا۔3 کیا کام کرتا ہے؟

اومیگا۔3 دراصل کئی اقسام کے فیٹی ایسڈز کا مجموعہ ہے جو کہ جسمانی صحت کے لیے بے حد ضروری ہیں۔ یہ فیٹی ایسڈ جسم میں موجود خلیات کے اردگرد ایک ایسی جھلی قائم کر دیتے ہیں جس کے ذریعے وہ خلیات کے اندر اور باہر آنے والے اجزاء کو کنٹرول کرتے ہیں اور خلیات کے درمیان رابطے کو بہتر بناتے ہیں۔ وہ تمام افراد جن کے جسم

مریم باجوہ

WWW.PAKSOCIETY.COM



میں اومیگا 3 مطلوبہ مقدار میں پائے جاتے ہیں اور ذہنی اور جسمانی طور پر زیادہ کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں

یہی وجہ ہے کہ مختلف قسم کے ذہنی عوارض مثلاً ڈپریشن اور عدم توجہی کے شکار مریضوں کا اومیگا-3 کے ذریعے علاج کرنے پر توجہ دی جارہی ہے۔

ایک نئی تحقیق میں آج کل سائنسدان اور طبّی ماہرین عضلات کی کمزوری اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریوں پر اومیگا-3 کے اثرات کا جائزہ لے رہے ہیں۔ خوراک یا سپلیمنٹ کے ذریعے حاصل ہونے والے اضافی اومیگا-3 نا صرف ٹرانسپلانٹ کے مریضوں کی بحالی میں مفید ثابت ہوتے ہیں بلکہ یہ سینے، کولون اور پروسٹیٹ کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت بھی پیدا کرتے ہیں۔

اومیگا-3 کے لاتعداد فوائد کی بناء پر دیگر بیماریوں مثلاً دمہ، ایگزیما، شیزوفرینیا، تکلیف دہ ایام اور آنتوں کی سوزش میں علاج کے لیے مزید تحقیق کی جارہی ہے۔

اومیگا-3 کے دل پر اثرات

اچھی یا بری چکنائی براہِ راست انسانی جسم کے نظام دورانِ خون اور دل پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ایسی تمام چکنائیاں جو جمنے کی خاصیت رکھتی ہوں خون کی شریانوں میں جاکر جم جاتی ہیں۔ شریانوں کی تنگی کے باعث خون کے بہاؤ میں رُکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور دل کے دورے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے اومیگا 3 کا شمار ان چکنائیوں میں ہوتا ہے جو انسانی صحت کے لیے خطرہ نہیں، اس کی اولین وجہ شہرت بھی ہے۔ کیونکہ ان کا استعمال دل کی تمام بیماریوں میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

یہ شریانوں میں خون کو جمنے سے روک کر دل کے دورے کے خطرات کو کم کردیتی ہے اور اگر پھر بھی دل میں تکلیف کی شکایت ہو تو اس کی شدت میں اضافہ نہیں ہونے دیتیں۔ اس کے علاوہ یہ خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز کے لیول کو بھی نیچا رکھنے میں مددگار ہوتی ہے۔

اومیگا-3 کا مستقل استعمال دل کے دھڑکنے کی رفتار کو معمول پر رکھتا اور شریانوں کو تناؤ کی کیفیت سے بچا کر خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے۔

دل کے علاوہ اومیگا-3 نومولود بچے میں دماغی خلیات کی نشوونما میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ قدرت نے مچھلی کے علاوہ ماں کے دودھ میں اومیگا-3 کے ایک اہم جز DHA کو شامل کیا ہے۔

اومیگا-3 کی یومیہ خوراک کیا ہونی چاہیے؟

ماہرین غذائیات کے مطابق روزانہ خوراک سے اومیگا-3 کی کچھ مقدار حاصل ہو جاتی ہے لیکن وہ مروّجہ غذائی اصولوں کے مطابق ناکافی ہوتی ہے۔ ایک تازہ ترین آسٹریلوی تحقیق کے مطابق مردوں کو روزانہ 610 ملی گرام اور خواتین کو 430 ملی گرام ای پی اے اور ڈی ایچ اے چکنائیاں اپنی خوراک میں شامل کرنی چاہئیں۔ ایسے تمام خواتین و حضرات جن میں دل کی بیماریوں کے خدشات موجود ہوں انہیں سمندری ذرائع سے حاصل ہونے والے اومیگا-3 کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے، کیونکہ ریسرچ سے ثابت ہوتا ہے کہ دل کے مریض اگر روزانہ ایک گرام اومیگا-3 کیپسول کی شکل میں کھالیں تو وہ اپنی صحت میں نمایاں فرق محسوس کریں گے۔ مستقل بنیادوں پر اس کا استعمال دل کے دورے سے ہونے والی ہلاکتوں میں تقریباً پچیس فیصد کمی کرسکتا ہے۔

اومیگا-3 کہاں سے حاصل کیا جائے؟

ایسی تمام مچھلیاں جو چکنائی سے بھرپور ہوں مثلاً سالمن اور سارڈین اومیگا-3 کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں۔ اس کے علاوہ یہ دوسری سمندری مچھلیوں اور جھینگوں سے بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مچھلی سے اگر ان کا حصول مشکل ہو تو قدرت اس صورت میں انسان کی مدد یوں کرتی ہے کہ اس نے مختلف پودوں مثلاً کنولا اور سویابین سے السی کے بیجوں اور خشک پھلوں کو اس جوہر قابل سے مالامال کردیا ہے۔

اس وقت مارکیٹ میں مختلف قسم کے آئل، جوس اور دودھ بھی دستیاب ہیں جن میں اضافی طور پر یہ غذائی جز شامل کیا جاتا ہے۔

اس قسم کی کوئی بھی مصنوعات خریدنے سے پہلے ان میں موجود دیگر غذائی اجزاء کا تناسب دیکھنا نہ بھولیے کیونکہ بعض اوقات اس طرح کی غذاؤں میں حراروں اور سوڈیم کی زیادہ مقدار اومیگا-3 سے حاصل ہونے والے فوائد پر غالب آسکتی ہے۔

اگرچہ خوراک سے حاصل ہونے والے اومیگا-3 بہترین ہوتے ہیں لیکن اگر ان کی مطلوبہ مقدار خوراک کے ذریعے سے حاصل نہ کی جاسکے تو پھر مچھلی کے تیل سے بنے کیپسول بہتر متبادل ہوسکتے ہیں، جن میں عموماً 300 ملی گرام تک اومیگا-3 شامل ہوتا ہے، لہٰذا دو کیپسول دن میں کھانے سے اومیگا-3 کی ضرورت پوری کرسکتے ہیں۔

سبزی خور افراد کے لیے اومیگا-3 حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ اخروٹ، کنولا اور سویابین آئل ہوسکتے ہیں۔

کیا اومیگا-3 مضر بھی ہوسکتا ہے؟

دل کے مریضوں کے لیے بالخصوص اور عام افراد کو اچھی صحت برقرار رکھنے کے لیے اومیگا-3 فراہم کرنے والی غذائی ضرور کھانی چاہئیں لیکن ذیابیطس کے مریضوں اور ایسے تمام اشخاص جو کہ خون بہنے کے مرض میں مبتلا ہوں انہیں ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ایسی غذائیں استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ اگرچہ اومیگا-3 خون کو شریانوں میں جمنے سے روکتا ہے لیکن خون میں شکر کی تعداد میں اضافہ کرنے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

فش آئل سپلیمنٹ بعض اوقات بدہضمی کا سبب بھی بن جاتے ہیں لیکن اگر ان کو کھانے کے دوران کھایا جائے تو بہتر نتائج برآمد ہوسکتے ہیں۔ اس کے علاوہ جو لوگ مچھلی یا خشک پھلوں (Nuts) سے حساسیت کا شکار ہوں انہیں بھی ان غذاؤں سے اومیگا-3 حاصل کرنے میں احتیاط برتنی چاہیے۔ بعض اوقات اس سے بنی غذائی اشیاء دوسری دواؤں کے ساتھ مل کر جسم میں نقصان دہ ردِ عمل پیدا کرسکتی ہیں، اسی طرح اومیگا-3 کے ضرورت سے زیادہ استعمال سے صحت کو کئی خطرے لاحق ہوسکتے ہیں۔ جدید ترین سائنسی تحقیقات پر مبنی یہ معلومات مفادِ عامہ کے لیے پیش کی جاتی ہیں لیکن اگر آپ کسی مرض میں مبتلا ہوں تو کسی بھی ایسی غذا کو اپنے معمول کا حصہ بنانے سے پہلے طبّی معالج سے مشورہ ضرور کرلیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

نانی اماں کی ڈائری

✿ ....اگر جسم کے کھلے حصوں جیسے ہاتھ، منہ، سر، پیر وغیرہ پر سرسوں کے تیل کی مالش کرلیں تو مچھر قریب نہیں آتا۔ اس کے علاوہ اگر کمرے میں موم بتی یا اگر بتی جلائیں تب بھی مچھر بھاگ جاتا ہے۔ مچھر کے نروس سسٹم کو خوشبودار، بدبودار دونوں ہی اشیا متاثر کرتی ہیں۔

✿ ....انڈوں پر ہلکا سا تیل ملیں پھر ان کو اندھیری ٹھنڈی جگہ زمین پر پھیلا کر رکھ دیں۔ بیس دن تک انڈے ٹھیک رہیں گے۔

✿ ....تپ دق کی شکایت ہو تو ناشپاتی، شہد، انگور اور انجیر استعمال کریں۔

✿ ....گرمی میں زہریلے کیڑے جیسے بھڑ، شہد کی مکھی بچھو وغیرہ اکثر گھس آتے ہیں اور ان کے کاٹنے سے شدید درد ہوتا ہے کیونکہ خون میں زہر داخل ہوجاتا ہے۔ اس زہر کو ختم کرنے کا ایک آسان ٹوٹکہ یہ ہے کہ خشک مولی کو پیس کر سفوف بنالیں پھر اسے چھان لیں۔ اس باریک سفوف میں لیموں کا رس ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اس کو کاٹے ہوئے حصوں پر لگائیں۔ سوجن ختم ہوجائے گی اور درد بھی ختم۔

✿ ....ایک دیسی انڈے کی سفیدی لیں۔ ایک کپ پانی ملا کر خوب پھینٹ لیں۔ تھوڑی سی چینی ملا کر رکھ لیں۔ ایک ایک چائے کا چمچ پانی دو دو گھنٹہ بعد پلائیں۔ بچوں کے دست آنے بند ہوجائیں گے۔ یہ پانی طاقت بھی دے گا۔

✿ ....لیموں کا عرق، ایک چھٹانک چونے کا نتھارا ہوا پانی، آدھا تولہ پسا ہوا اجوائن، آدھی چھٹانک شہد باریک پیس کر خوب یکجان کرلیں۔ الٹی میں مفید ہے۔

✿ ....لڑکیوں میں سرخ و سفید دانے نکلنا عام بات ہے اور ان کے مستقل نکلتے رہنے سے جلد پر دھبے اور داغ پڑجاتے ہیں جو بدنما لگتے ہیں۔ ان دونوں سے نجات حاصل کرنے کا آسان ٹوٹکہ یہ ہے کہ سیاہ مرچ کے چند دانوں کو شربت صندل میں گھس کر ملیدہ بنالیں اور اسے روز تین مرتبہ چہرے پر لیپ کی طرح لگالیں تو دانوں کے داغ دھبے دور ہوجائیں گے اور نکلنا بھی بند ہوجائیں گے۔

✿ ....منہ میں چھالے ہوں یا زخم ہوجائیں تو بڑی بے چینی ہوتی ہے۔ کچھ کھایا پیا نہیں جاتا۔ ایسے میں دیسی انڈے کی سفیدی پھینٹ کر روئی کی پھریری سے لگائیں۔ زخم میں ٹھنڈک پڑے گی۔

اسی طرح آگ سے جلنے پر انڈے کی سفیدی لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ جلن دور ہوتی ہے۔

✿ ....جوتوں کو مضبوط کرنے کے لیے دیسی موم

WWW.PAKSOCIETY.COM

پگھلا کر جوتوں کے تلوے اُس میں ڈبو دیں۔ تقریباً ایک منٹ کے بعد خشک موم اتار کر جوتوں کو استعمال کریں اس سے پانی وغیرہ بھی جوتوں پر اثر انداز نہیں ہو گا اور تلوا گھس کر خراب ہونے سے بھی محفوظ رہے گا۔

❁ .... ایک دیسی انڈا خوب پھینٹ لیں۔ اس میں ایک چمچ شہد ملائیں۔ پھر اس میں گرم دودھ ایک پیالی ملا کر پی لیں۔ چند روز میں کمزوری دور ہو گی اور صحت قابل رشک ہو جائے گی۔

❁ .... کپڑے سے جلنے کا نشان دور کرنے کے لیے کپڑوں پر نمک اور لیموں کا رس لگا کر چلچلاتی ہوئی دھوپ میں رکھا جائے تو داغ ختم ہو جائے گا۔

❁ .... بچوں کو سردی کے موسم میں ٹھنڈ لگ کر پسلی کا درد ہوتا ہے۔ سانس لینے سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ بڑی بوڑھیاں اس کا علاج بھی انڈے سے کرتی تھیں۔ انڈا کھلاتی تھیں اور ایک انڈے کی زردی لے کر اس میں آدھا چائے کا چمچ سونٹھ ملاتیں ہلکا گرم کر کے جہاں پسلی میں درد ہوتا کسی کپڑے پر انڈا لگا کر چپکا دیتیں۔ سردی کا اثر درد دور ہو جاتا تھا۔

❁ .... مشین کو دیئے والے تیل کا داغ صاف کرنا ہو تو داغ والی جگہ کو پیٹرول یا الکوحل سے صاف کریں اور پھر کچھ دیر بعد سیاہی چوس کو داغ پر رکھ دیا جائے اور اس پر گرم گرم استری پھیر دیں۔ یہ داغ اسپرٹ سے بھی جا سکتا ہے۔

❁ .... اکثر بچے سوتے میں ڈر کر رونے لگتے ہیں۔ اس کی وجہ اکثر بد ہضمی ہوتی ہے۔ اس لیے بچوں کو روز شہد ایک چائے کا چمچ کھلائیں۔

❁ .... ناخن پر چمک پیدا کرنی ہو تو ان پر لیموں کا رس ملنا چاہیے۔ کچھ عرصہ یہ عمل کرنے سے ان میں چمک پیدا ہو جائے گی۔

❁ .... شیر خوار بچوں کے دانت نکلتے ہیں تو انہیں بہت تکلیف ہوتی ہے۔ ان کے مسوڑھے پھول کر سخت ہو جاتے ہیں۔ اس لیے مسوڑھے پر نیم گرم گھی کی مالش روز کر دیا کریں۔ دانت آسانی سے نکل آئیں گے اور مسوڑھے بھی ٹھیک رہیں گے۔

❁ .... کالی کھانسی سے نجات کے لیے ناریل استعمال کرنا چاہیے۔

❁ .... گرم کپڑے دھوتے وقت پانی میں ایک چائے کا چمچ بورک پاؤڈر ملا دیں تو کپڑوں میں رواں وغیرہ نہیں ہو گا۔ اور کپڑے نرم رہیں گے۔

❁ .... انڈے کا تیل دماغی قوت کو بڑھاتا ہے۔ بال پیدا کرتا ہے۔ گنج کو دور کرتا ہے۔ دیسی انڈے سخت ابال لیں۔ ان کی زردیاں نکال کر توے پر رکھیں۔ ہلکی آنچ پر چلنے دیں۔ الٹ پلٹ کرتی جائیں۔ پھر توا تھوڑا سا ٹیڑھا کر دیں۔ اس طرح کچھ دیر بعد زردی میں سے قطرہ قطرہ تیل نکلنا شروع ہو گا۔

سیدھے توے یا فرائی پان میں تیل نکالیں۔ جو تیل نکلے جمع کر لیں۔ پھر زردی کو چمچ سے دباتی رہیں تیل نکلتا آئے گا۔ اب اس تیل میں زیتون کا یا تلوں کا تیل برابر وزن شامل کر کے رات کو مالش کر لیا کریں۔

❁ .... قد بڑھانے کا آسان نسخہ یہ ہے کہ زیادہ پھل کھائے جائیں اور روزانہ تین لیٹر پانی ضرور پئیں۔ پانی زیادہ پینے سے قد میں اضافہ ہوتا ہے۔

❁ .... اگر کسی وجہ سے آواز اور بھدی ہو گئی ہو تو اسے ٹھیک کرنے کے لیے گرم دودھ میں مکھن ملا کر استعمال کریں۔ آواز سریلی ہو جائے گی۔

❁

دسترخوان

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور نت نئی ڈشز کی یہ ترکیبیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

تندوری چکن

اشیاء: چکن لیگ بریسٹ ڈیڑھ کلو، نمک حسب ذائقہ، آدھے لیموں کا رس، ادرک ڈیڑھ انچ کیوب (چھلکا اُتار کر باریک کاٹ لیں)، لہسن کے جوئے 2 یا 3 (پیس لیں)، ایک تازہ ہری مرچ (کاٹ لیں)، ہرے دھنیے کے 2 کھانے کے چمچ، دہی ایک چوتھائی کپ، پسا ہوا دھنیا 1 چائے کا چمچ، گرم مسالہ 1 چائے کا چمچ، پسا ہوا زیرہ آدھا چائے کا چمچ، تندوری کلر یا سرخ فوڈ کلر کے چند قطرے، ایک کھانے کے چمچ ٹماٹر پیسٹ میں مکس کر لیں۔ تازہ پسی ہوئی کالی مرچ ایک چوتھائی چائے کا چمچ۔

ترکیب: چکن کی کھال اُتار کر ہر پیس کے 2 ٹکڑے کر لیں۔ ایک تیز دھار چاقو کی مدد سے ہر ٹکڑے میں دو سے تین شگاف ڈال دیں۔ ہر چکن پیس پر نمک اور لیموں کا رس مل کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔

اس دوران ادرک، لہسن، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور دہی کو فوڈ پروسیسر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں یہاں تک کہ پیسٹ بن جائے۔ بقیہ اشیاء بھی شامل کر کے دوبارہ بلینڈ کر لیں۔ یہ سارا پیسٹ چکن پر اُنڈیل کر پھیلا دیں خاص طور پر شگافوں میں۔ کنٹینر کو پلاسٹک سے ڈھانپ دیں اور 6 سے 8 گھنٹے یا رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ اوون کو 475 فارن ہائیٹ پر پری ہیٹ کر لیں۔ ایک روسٹنگ پین کی المونیم فوائل سے لائننگ کر دیں اور چکن کے ٹکڑے اس میں ترتیب سے رکھ دیں۔ روسٹنگ ٹن کو اوون کے درمیان میں رکھ دیں اور 25 تا 30 منٹ تک بیک کریں۔ چکن کے ٹکڑوں کو احتیاط کے ساتھ پلٹ دیں جب وہ براؤن ہو جائیں اور ان پر روسٹنگ پین میں موجود جوس اور بقیہ میری نیڈ کا مسالہ لگائی جائیں۔ اوون سے نکال لیں۔ ہر ٹکڑے کو چمٹے کی مدد سے اٹھائیں اور اضافی آمیزے کو ہٹا دیں۔

دعوتِ عید اسپیشل

زعفرانی مرغی

اشیاء: مرغی 1 (ٹکڑوں میں)، ٹماٹر پیسٹ ٹن کا آدھا کپ تقریباً 70 گرام، ہلدی پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، زعفران حل کیا ہوا 2 چائے کے چمچ، لال مرچ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، گھی آدھا کپ، لیموں کا رس 2 کھانے

کے چمچ، لہسن، ادرک پیسٹ 2 چائے کے چمچ، تازہ ٹماٹر کا پیسٹ آدھا کپ، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: مرغی کے ٹکڑے کرلیں۔ سارے مسالے لیموں، زعفران، ٹماٹو پیسٹ، پسا ٹماٹر، نمک، لال مرچ پاؤڈر، مرغی میں ملالیں۔ ایک ٹرے کو آدھے گھی یا تیل سے گریس کریں۔ اس پر مرغی کو مسالے میں لپیٹ کر رکھیں۔ بچا ہوا مسالہ بھی اوپر ڈالیں۔ باقی گھی یا تیل بھی اوپر ڈالیں۔ ایلومینیم فوائل سے کور کریں 200 سینٹی گریڈ پر آدھا گھنٹہ بیک کریں یا جب تک پانی خشک ہوجائے بیک کریں۔ گرم گرم سرو کریں۔

تندوری کوفتہ

اشیاء: چکن بریسٹ 8، چکن کا قیمہ 225 گرام، وائٹ پیپر پاؤڈر ڈیڑھ چائے کا چمچ، میتھی پاؤڈر ایک چوتھائی کا چمچ، چھوٹی الائچی پاؤڈر 1 چائے کا چمچ، گرم مسالہ ایک چوتھائی چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، لیموں کا رس 1 چائے کا چمچ، ہری مرچ 2 عدد (کاٹ لیں)، دہی 1 کپ، ہرا دھنیا (کٹا ہوا) آدھا چائے کا چمچ، کریم 80 گرام، پانی 5 کپ، زعفران چند ریشے اگر میسر ہو تو، سرخ مرچ پاؤڈر 1 چٹکی، تیل 2 کھانے کے چمچ، ادرک لہسن پیسٹ (2 کھانے کے چمچ۔

ترکیب: میتھی پاؤڈر کی نصف مقدار، گرم مسالہ، وائٹ پیپر پاؤڈر، چھوٹی الائچی، نمک، لیموں کا رس کو چکن کے قیمہ میں ملادیں۔ ہری مرچ اور ہرا دھنیا بھی شامل کردیں۔

ایک ہی سائز کے 8 عدد کوفتے بنالیں اور 5 منٹ کے لیے ایک طرف رکھ دیں۔ چکن بریسٹ کو گرم ہتھوڑی کی مدد سے ہیٹ کرکے ہر بریسٹ میں ایک کوفتہ رکھ دیں۔ راؤنڈ شیپ کی شکل اس طرح دیں کہ پر (ونگ) کی ہڈی سیدھی کھڑی رہے۔ المونیم فوائل سے گیند کی مانند مضبوطی سے لپیٹ دیں۔ ایک کنٹینر میں پانی اُبالیں اور چکن بریسٹ کو اس میں ڈھکنا ڈھانپ کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اضافی پانی نتھار دیں اور چکن بریسٹ کو بہتے ہوئے پانی کے نیچے 1 منٹ تک رکھے رہیں۔ بقیہ لیموں کا رس، دہی، کریم، زعفران، تیل، نمک سرخ مرچ پاؤڈر اور ادرک لہسن کا پیسٹ ایک اور میری نیڈ تیار کرلیں۔ چکن بریسٹ کو اس میری نیٹ میں 5 منٹ کے لیے میری نیٹ کرلیں۔ سیخوں میں پروکر گرم تندور میں یا گرم اوون میں (لگ بھگ 350 فارن ہائیٹ) پر تقریباً 10 منٹ روسٹ کرلیں۔ سیخوں سے نکال کر گرما گرم سرو کریں۔ پیاز کے لچھوں اور لیموں کی قاشوں کے ساتھ گارنش کرکے ساتھ میں پودینے کی چٹنی بھی پیش کریں۔

چانپ روسٹ

اشیاء: بکرے کی چانپ کا گوشت 1 کلو، دہی 1 کلو، پودینہ (پسا ہوا) 2 گٹھیاں، خشک دھنیا (پسا ہوا) 2 چائے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، سبز مرچ (پسی ہوئی) 1 چائے کا چمچ، لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ، ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) 3 عدد، ادرک پیسٹ آدھا چائے کا چمچ، سرکہ 2 چائے کے چمچ، زیرہ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، انار دانہ 3 چائے کے چمچ (سل پر پیس لیں)، انڈے 4 عدد، تیل تلنے کے لیے۔

ترکیب: دہی میں پودینہ، خشک دھنیا، نمک، سبز مرچ، لال مرچ پاؤڈر، ٹماٹر، ادرک پیسٹ، سرکہ، زیرہ اور انار دانہ شامل کردیں۔ اس میں چانپ ڈال کر اچھی طرح تمام مسالہ چانپوں پر لگادیں اور آدھے گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ فریج سے نکالنے کے بعد ایک دیگچی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ گوشت گل جائے اور پانی بالکل خشک ہوجائے، انڈوں کو پھینٹ کر چٹکی بھر نمک شامل کرلیں۔ تیل گرم کریں اور چانپوں کو ٹھنڈا ہونے کے بعد ایک ایک چانپ کو انڈا لگا کر تل لیں۔

براؤن ہونے پر ایک ڈش میں

نکال لیں۔ سلاد اور پودینے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

مرغ مسلم

اشیاء: مرغ ایک عدد، لہسن ایک پوتھی، پیاز 2 عدد، ادرک 1 کھانے کا چمچ، خشک دھنیا (بھنا ہوا) 1 کھانے کا چمچ، جائفل تھوڑی سی، جاوتری تھوڑی سی، کالی مرچ 4 عدد، نمک حسب ذائقہ، سرخ مرچ حسب ضرورت، ہری مرچیں 4 عدد، ناریل 1 چائے کا چمچ، خشخاش 1 کھانے کا چمچ، دہی 1 پاؤ، گھی آدھا پاؤ، لونگ 4 عدد، چھوٹی الائچی 3 عدد۔

ترکیب: مرغ کو اچھی طرح صاف کرکے دھولیں پھر اسے خشک کرلیں۔ اب تمام مسالے پیس کر دہی میں ملالیں۔ پیاز کے لچھے کاٹ کر انہیں گھی میں تل لیں اور پتیلی سے نکال کر ہاتھوں سے مل لینے کے بعد دہی میں ملالیں۔ اس آمیزے کی نصف مقدار مرغ کے اندر بھردیں اور دھاگے سے سی کر بند کردیں۔ بقیہ کی نصف مقدار مرغ کے اوپر مل دیں اور نصف گھنٹے تک اسے اسی حالت میں پڑا رہنے دیں پھر گھی تڑتڑائیں اور اس میں لونگیں اور الائچیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونتے ہوئے سرخ کرلیں۔ جب وہ خوب اچھی طرح بھن جائے تو اس میں گلنے کے حساب سے پانی ڈال کر پتیلی کا منہ بند کردیں۔ پانی خشک ہونے پر اسے چند منٹ مزید بھونیے پھر اُتار لیں۔

سفید مرغی قورمہ

اشیاء: مرغی کا گوشت 1 کلو (بغیر ہڈی کا) سینہ، دہی 150 گرام، خشخاش 1 چائے کا چمچ، گھی ایک چوتھائی کپ، پیاز 350 گرام (کاٹ لیں)، چھلکا اُتارے ہوئے بادام 50 گرام، ہری مرچ 3 عدد (کاٹ لیں)، کاجو 50 گرام، چھوٹی الائچی 4 عدد، لہسن (باریک کٹا ہوا) 2 چائے کے چمچ، ہری مرچ (ثابت) 1 عدد، تازہ ادرک 2 چائے کے چمچ (باریک کٹی ہوئی)، لونگ 1 عدد، جائفل پسی ہوئی ایک عدد چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، تیج پات 2 پتے، جاوتری پسی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چمچ۔

ترکیب: خشخاش کو آدھا کپ پانی میں ایک گھنٹے کے لیے بھگودیں۔ پھر پانی بہا کر خشخاش کو ہاون دستہ میں باریک پیس کر پیسٹ بنالیں۔ دہی کو باریک کپڑے میں پوٹلی بنا کر ایک گھنٹے تک لٹکادیں تاکہ اس کا پانی بہہ جائے۔ پھر اس دہی کو ایک پیالے میں ڈال کر پھینٹ لیں۔ گھی کی بیشتر مقدار ایک پتیلی میں گرم کرلیں۔ اس میں بادام، کاجو، تیز پات ڈال کر معتدل آنچ پر 7 تا 8 منٹ تک فرائی کریں۔ پیاز ڈال کر مزید 7 تا 8 منٹ یا پیاز کے ہلکے براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ پھر کٹی ہوئی ہری مرچ، چھوٹی الائچی اور خشخاش ڈال کر 3 تا 4 منٹ فرائی کریں۔ ایک کپ پانی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ چولہے پر سے پتیلی کو اُتار لیں اور تیج پات نکال کر پھینک دیں۔ پتیلی کو ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر اس مکسچر کو ایک بلینڈر میں ڈال کر ملائم پیسٹ بنالیں۔ پتیلی میں 1 کھانے کا چمچ گھی ڈالیں اور اس میں لہسن، ادرک، ثابت ہری مرچ اور لونگ شامل کردیں۔

پھر ایک منٹ بعد چکن کے ٹکڑے ڈال دیں۔ چکن دھیرے دھیرے اپنا جوس چھوڑتا رہے گا۔ اس وقت تک پکائیں جب تک گوشت تقریباً خشک نہ ہوجائے۔ پھر آنچ دھیمی کردیں اور دہی ڈال کر چمچ مسلسل چلاتی رہیں۔ گراؤنڈ مسالہ کا مکسچر شامل کردیں اور ساتھ ہی جاوتری، جائفل اور نمک بھی ملادیں۔ اچھی طرح چمچ چلا کر ڈیڑھ کپ گرم پانی ڈال دیں اور ذائقہ چکھیں۔ اگر آپ کو تیکھا محسوس ہو تو ثابت ہری مرچیں اور شامل کردیں۔ دھیمی آنچ پر تقریباً 30 منٹ تک یا چکن کے گلنے تک پکنے دیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کچن کی صفائی اور حفظانِ صحت کے اصول

اکثر خواتین اپنے کچن کی صفائی پر بھرپور توجہ دیتی ہیں لیکن پھر بھی صاف ستھرے اور جدید ترین سہولیات سے آراستہ کچن میں بھی خوردبینی جراثیم کی بھرمار ہو سکتی ہے جو اسہال سے لے کر ہیضہ تک مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔

ایک جائزے کے دوران معلوم ہوا کہ کچن میں باتھ روم سے بھی زیادہ جراثیم پائے گئے۔ سوال یہ ہے کہ یہ کس طرح ممکن ہے....؟

حیران کن بات یہ ہے کہ یہ جراثیم سب سے زیادہ خود صفائی کے سامان مثلاً صافی، جھاڑو اور برتن صاف کرنے والے کپڑے میں ہوتے ہیں

ایک امریکی تحقیقی ادارے نے پتا چلایا ہے کہ برتن صاف کرنے والے کپڑوں اور اسفنج میں، خواہ وہ صاف گھروں میں ہی کیوں نہ ہو، جراثیم کی بہت بڑی تعداد ہوتی ہے۔ کچن صاف کرنے والے اسفنج سے جو ایک ملی لیٹر پانی ٹپکتا ہے اس میں دس ہزار جراثیم ہوتے ہیں جو نہایت تیزی سے بڑھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان جراثیم میں بعض خطرناک بھی ہوتے ہیں۔

اس بات میں تعجب نہیں ہونا چاہیے کہ ایسے اسفنج کے ساتھ صفائی کرنے سے ہاتھوں، ریفریجریٹر اور کچن میں لگے ہوئے کاؤنٹر تک میں جراثیم پھیل جاتے ہیں۔

یہ صورت حال ان علاقوں میں اور بھی ابتر ہوگی جہاں ابھی تک ایسے گچھے دار جھاڑو دستیاب نہیں جو صرف ایک ہی کام کے لیے استعمال ہوتی ہے اور تھوڑے استعمال کے بعد پھینک دی جاتی ہے۔

مختلف جائزوں سے پتا چلا ہے کہ دوسری ایسی جگہیں جہاں خوردبینی جراثیم رہتے ہیں، وہ سنک اور پانی کی نکاسی کے راستے ہیں۔ یہ جراثیم کچن میں پہلے بغیر ڈھلے ہوئے ہاتھوں کے ذریعے داخل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ کچے گوشت اور سبزیوں کے ذریعے بھی پہنچتے ہیں اور پھر ہر ایسی سطح پر ان کا بسیرا ہو جاتا ہے جہاں نمی اور غذا کے اجزا پڑے ہوں۔ خشک سطح پر یہ جراثیم صرف چند گھنٹے رہتے ہیں لیکن اس مختصر قیام کے دوران بھی وہ ہاتھوں اور کھانوں میں انفیکشن پھیلا دیتے ہیں۔ ایک صحت مند شخص اس کی مزاحمت کر سکتا ہے، لیکن بچے، بوڑھے اور کمزور لوگ ان جراثیم سے متاثر ہو جاتے ہیں۔

تو کیا اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم بغیر اسفنج اور برتن

WWW.PAKSOCIETY.COM

دھونے والے کپڑے کے زندگی گزاریں....؟

نہیں! ایسی بات نہیں ہے۔

لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ ہم جتنی مرتبہ ان چیزوں کو جراثیم کش اشیاء سے صاف کرتے ہیں اس سے زیادہ مرتبہ کرنا چاہیے۔ جراثیم کش محلولوں میں اسفنج اور کپڑوں کو پابندی سے دھویا جائے اور پھر دھوپ اور ہوا میں سکھایا جائے تو بڑی حد تک جراثیم سے پیچھا چھڑایا جاسکتا ہے۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ باتھ روم میں کچن کی نسبت جراثیم کم ہونے کی وجہ کیا ہے....؟ محققین کے خیال میں اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ باتھ روم کو جراثیم کش دواؤں سے زیادہ دھویا اور صاف کیا جاتا ہے۔

مختلف طرح کے انفیکشن سے بچنے کا ایک نہایت سادہ طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کو اکثر دھوتے رہیں۔ یہ کوئی نیا طریقہ نہیں ہے۔ تاہم معالجین کو یہ شکایت ہے کہ بہت سارے لوگ ہاتھ دھونے سے بھی گریز کرتے ہیں جس کی وجہ سے بیماری کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔

نزلہ زکام سے لے کر میعادی بخار تک تقریباً ساری بیماریوں کے جراثیم ایک انسان سے دوسرے انسان کو ہاتھوں ہی کے ذریعے سے لگتے ہیں۔ میز کے اوپری حصوں، دروازوں کے لٹوؤں یا دوسری چیزیں جنہیں بار بار چھوا جاتا ہے۔

ان سے ہر گھنٹے بعد ہمارے جسم کو جراثیم لگ جاتے ہیں۔ اگر ہاتھوں کو اچھی طرح دھویا جائے تو ہماری جلد سے بہت سے خوردبینی جراثیم ڈھل جاتے ہیں۔ تاہم صرف چند سیکنڈ ہاتھ دھونے سے کام نہیں چلتا۔ جراثیم پر تحقیق کرنے والوں کی ہدایت ہے کہ انگوٹھیاں اور گھڑی اتار دیں، آستین اوپر چڑھائیں اور ہاتھوں، ٹخنوں نیز کلائیوں کو خوب رگڑ رگڑ کر دھوئیں اور اس کام کے لیے پانی اور صابن استعمال کریں۔ اس کے بعد انہیں خشک تولیے سے پونچھیں۔ گیلے تولیے کا استعمال حفظانِ صحت کے اصولوں کے منافی ہے۔

دانت صاف رکھنے والے لمبی عمر پاتے ہیں

باقاعدہ دانت صاف نہ کرنے والوں کو کینسر سمیت کئی مہلک امراض کے لاحق ہونے کے خطرات میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ برطانوی ماہرین کا کہنا ہے کہ دانت صاف نہ رکھنے سے ان پر تہہ جمنے اور مسوڑھوں کی خرابی سے ایسے جراثیم پیدا ہوجاتے ہیں جو کہ مہلک بیماریوں کا سبب بن کر انسانی زندگی کو قبل از وقت ختم کردیتے ہیں۔ مسوڑھوں کی بیماری لاحق ہونے سے جسم کا پورا نظام درہم برہم ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ برطانوی تحقیق کے مطابق دانتوں کی صفائی کا خیال نہ رکھنے والوں کی عمر کم ہوجاتی ہے۔ اس حوالے سے دانت باقاعدگی سے صاف رکھنے والوں اور دانتوں کی حفاظت نہ کرنے والوں کے تقابلی جائزے میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دانتوں کی دیکھ بھال کرنے والے لمبی عمر پاتے ہیں جبکہ ان کے برعکس دانت صاف نہ رکھنے والوں کی اکثریت قلیل عمر پاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق دانتوں کی صفائی پورے جسم کی صفائی سے بھی زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔

جلد و بالوں کے مسائل

اس کالم میں جلد اور بالوں کے مسائل کا حل پیش کیا جاتا ہے۔ قارئین اپنے خطوط اس پتے پر بھیج سکتے ہیں۔

جلد اور بالوں کے مسائل۔ معرفت روحانی ڈائجسٹ 1-D-1/7 ناظم آباد کراچی 74600

جھائیاں

سوال: میرے چہرے پر چھائیاں ہیں۔ جلد ہی میری شادی ہونے والی ہے۔ میں کوئی مہنگا علاج نہیں کرواسکتی۔ آپ کوئی آسان اور سستا نسخہ بتائیے۔

(ندا آفتاب۔ کراچی)

جواب: پانچ کینو کے اور دو لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں۔ پنساری کی دکانوں پر خشک چھلکے باآسانی دستیاب ہیں، آپ وہاں سے خرید لیں وہ آپ کو سفوف بنا کر بھی دے دیں گے، ایک چمچ سفوف عرق گلاب میں بھگو کر چہرے پر لگائیں۔ اس میں آپ دو چٹکی ہلدی بھی ملاسکتی ہیں۔ آدھا گھنٹہ بعد پانی سے دھولیں۔ روزانہ پانی کے کم از کم 8 گلاس ضرور پئیں۔

حکیم عادل اسمعیل

صحت مند بال

سوال: میرے بال کھردرے اور بے رونق ہیں اور یہ گر بھی رہے ہیں۔ کوئی آسان اور گھریلو نسخہ بتائیے۔

(افشاں احمد، ملتان)

جواب: آملہ آدھا کلو، سیکا کائی ایک پاؤ اور میتھی دانہ ڈیڑھ پاؤ لے کر بازار سے پسوالیں یا پھر گھر میں گرینڈر سے باریک پیس کر محفوظ کرلیں۔ رات کو اس پاؤڈر کے دو چمچ آدھا کپ گرم پانی میں بھگودیں۔ صبح سر میں اس آمیزے کو اچھی طرح لگائیں۔ ایک گھنٹے بعد سر دھولیں۔ ہر تیسرے روز سر دھو کر ہلکا سا تیل لگائیے۔

اس کے علاوہ ہفتے میں ایک مرتبہ آدھا کپ دہی میں دو چمچ سرسوں کا تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لیے سر پر لگانے کے بعد سر دھولیں۔ بالوں میں چمک اور نرمی آجائے گی۔

چہرے کی جلد

سوال: میری عمر 23 سال ہے۔ چہرے کی جلد بہت سخت اور کھردری ہے۔ ہاتھ لگانے سے عجیب سا لگتا ہے۔ خصوصاً جب میں شیو بناتا ہوں تو مجھے خود بہت برا محسوس ہے۔

(دانیال وسیم۔ سیالکوٹ)

جواب: عرق گلاب میں آدھا لیموں نچوڑ کر رکھ لیں اور اسے شیو بنا کر لگایا جائے تو چہرہ نرم و ملائم رہتا ہے۔ اس کے علاوہ عرقِ گلاب کی شیشی میں آدھا چمچ زیتون کا

WWW.PAKSOCIETY.COM

قدرتی حسن کی تازگی

خواتین کی کمزوری ان کے حسن کی تعریف ہے لیکن اکثر خواتین اپنے حسن کی حفاظت اور اس کی تازگی کو برقرار رکھنے میں لاپروائی سے کام لیتی ہیں جبکہ وہ اپنی خوبصورتی کی تعریف ہمیشہ سننا پسند کرتی ہیں۔ قدرت نے اس کی حفاظت کے لیے انسان کو بے شمار قدرتی ذرائع عطاء کئے ہیں جس سے اس کی جلد تروتازہ رہ سکتی ہے۔ علاوہ ازیں خواتین اگر مخلصانہ جذبات رکھیں اور پریشانی، مایوسی کو دل میں جگہ نہ دیں تو اس سے بھی کافی مدد ملتی ہے۔ یہاں ہم کچھ سادہ اور گھریلو ٹوٹکے پیش کر رہے ہیں جس سے آپ کو اپنے حسن کی تازگی کو تادیر برقرار رکھنے میں مدد مل سکے گی!

صدف قمر

غسل سے زندگی حاصل کیجیے:

آپ کی دن بھر کی ٹینشن اور تھکن کو دور بھگانے کے لیے ایک فرحت بخش غسل سے زیادہ اچھی کوئی چیز نہیں ہے۔ گھریلو کام کاج، کام کے طویل اوقات، آلودگی، دن کے اختتام پر آپ کو تھکا دیتے ہیں۔ ایسے میں ایک اچھا غسل آپ کو فرحت اور تازگی کا احساس دلاتا ہے۔

بلڈ پریشر کو بھی نارمل رکھتا ہے۔

اندرونی احساسات کی تروتازگی

ماہرین کہتے ہیں کہ آپ کے نہانے کے پانی میں معدنیات اور نمکیات کی شمولیت سے آپ ریشم جیسا نرم احساس محسوس کرتی ہیں اور آپ کی جلد صاف اور نرم و ملائم ہو جاتی ہے۔ یہ نمکیات غسل کی صورت میں آپ میں جذب ہو جاتے ہیں اور آپ کے جسم سے نقصاندہ گرد و غبار کو باہر نکالنے میں معاون ہوتے ہیں۔

جلد کو خشک ہونے سے بچانے کے لیے آپ نہانے کے پانی میں دو ٹیبل اسپون گلیسرین شامل کر لیں یا پھر آپ اپنی پسند کے مطابق کوئی خالص تیل پانی میں ملا سکتی ہیں۔ اس طرح غسل کرنے سے آپ کی جلد بھی اچھی اور نرم و ملائم ہوگی۔ وہ تروتازہ بھی نظر آئے گی

تیل ملا کر رکھ لیں، رات کو چہرے پر لگائیے اور صبح تازہ پانی سے چہرہ دھو لیجیے۔

جھلسا چہرہ

سوال: جب بھی میں دھوپ میں نکلتی ہوں، میرے چہرے کی جلد جھلس جاتی ہے۔ عجیب سے دھبے پڑ جاتے ہیں، پھر ان میں خارش ہونے لگتی ہے۔ کوئی آسان سا گھریلو نسخہ بتائیے۔

(انیلا جبار۔ اسلام آباد)

جواب: گھیکوار کی موٹی شاخ کا رس یا گودا پلیٹ میں نکال لیجیے۔ باہر دھوپ میں نکلنے سے پہلے منہ اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ جب خشک ہو جائے تو گودا کریم کی طرح چہرے اور گردن پر ملیں اور پانچ دس منٹ خشک ہونے دیں پھر ہاتھوں سے چہرہ مل لیں تاکہ سطح ہموار ہو جائے۔ اب باہر دھوپ میں جائیے اور واپس پر منہ دھو لیجیے۔ ایک مرتبہ پھر گھیکوار مل لیجیے۔ آپ کے چہرے کی جلد ملائم رہے گی۔

سفید بال

سوال: میری عمر 24 سال ہے۔ سر کے بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ بہت سے ٹوٹکے آزما چکی ہوں مگر فائدہ نہیں ہوا۔

(صائمہ حسن۔ کراچی)

جواب: آدھا کلو آلو چھلکوں سمیت اچھی طرح دھوئیے اور ان کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھوپ میں سکھا لیجیے۔ مٹھی بھر ٹکڑے رات کو لوہے کی کڑاہی میں بھگو دیجیے۔ اگلے دن اسی پانی سے سر دھوئیے۔

نکھری رنگت

سوال: ایک ڈیڑھ سال سے میری رنگت سانولی ہوتی جا رہی ہے۔ دھوپ سے بھی خود کو بچانے کی کوشش کرتی ہوں اور منہ دھونے کے لیے فیس واش استعمال کرتی ہوں۔

(تبسم ناصر۔ لاہور)

جواب: چنے کی دال 3 چمچ رات کو تھوڑے سے دودھ میں بھگو دیں اور صبح پیس لیں۔ اب اس میں ایک چمچ بادام پسے ہوئے ملائیے۔

ہلدی آدھا چمچ، گندم یا جو کا آٹا، بغیر چھنا ہوا ایک چمچ، لیموں کا رس ایک چوتھائی چمچ انہیں اچھی طرح مکس کر لیں اور اس آمیزے کو چہرے پر اچھی طرح ملیے۔ پھر مل مل کر چہرے سے اُتاریے۔ تھوڑی دیر بعد منہ دھو کر عرقِ گلاب منہ پر لگائیے۔ یہ اُبٹن چہرے کی رنگت نکھارتا ہے اور جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

کھردرے ہاتھ

سوال: کپڑے اور برتن وغیرہ دھونے کی وجہ سے ہاتھ کھردرے اور ان کی جلد خشک ہو گئی ہے۔

لوشن اور مختلف کریموں کا استعمال کرتی ہوں مگر وقتی فائدہ ہوتا ہے۔

(سدرہ کامران۔ راولپنڈی)

جواب: آپ کوشش کریں کہ جب کپڑے یا برتن دھونے کے لیے کیمیکل واشنگ پاؤڈر یا صابن کا استعمال کریں تو ہاتھوں میں دستانے ضرور پہنیں۔ دو چمچ بادام کے تیل میں ایک چمچ شہد اور ایک چمچ انڈے کی زردی شامل کر کے خوب پھینٹ کر اس محلول کو ہاتھوں پر لگا لیں، اس کے بعد اوپر سے دستانے پہن لیں۔ کام کے بعد دستانے اتار کر ہاتھوں کو ایسے پانی سے دھو لیں جس میں تھوڑا سا سرکہ ملایا ہوا ہو۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کیونکہ مسام کھلے ہوں گے اور خون کی گردش نارمل ہوگی۔

نزاکت کے احساس کے لیے

نازک جلد کے لئے ہربل باتھ نہایت اہم ہے۔ اس سے جڑی بوٹیوں کی بدولت بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس قسم کے اچھے اور مفید غسل کے لیے ایک باریک کاٹن کا کپڑا لیں (اس کا سائز ایک بڑے رومال کے برابر ہو) آدھا کپ جو کا آٹا لیں، آدھا کپ گلاب کی پتیوں کا (خشک یا تازہ ہوں)، آدھا کپ بادام کا پاؤڈر، آدھا کپ ہلدی اور آدھا ٹیبل اسپون صندل پاؤڈر، ایک پیالے میں دودھ لیں جس میں دو چائے کے چمچ عرق گلاب اور دو چائے کے چمچ کسی بھی تیل کے لے لیں۔ چاہے زیتون کا تیل ہو یا نارئیل کا، تمام اجزاء سوائے دودھ کے کپڑے میں رکھیں اور اسے ایک پوٹلی کی طرح باندھ لیں۔ اس پوٹلی یا بنڈل کو بیس سے تیس منٹ دودھ کے پیالے میں ڈال کر رکھ دیں تاکہ پوٹلی میں موجود خشک اجزاء میں دودھ اچھی طرح جذب ہو جائے۔ جب آپ نہانے لگیں تو اس پوٹلی کو اپنے جسم پر رگڑیں پوٹلی کو ہلکا سا دبائیں تاکہ اس میں سے گاڑھا جوس باہر نکلے۔ اس سے آپ کی جلد نرم اور چمکدار ہوگی۔ پوٹلی کو دودھ میں ڈبو کر دوبارہ اپنے جسم کو اس سے رگڑیں۔ اس میں تین سے چار قطرے کسی بھی خوشبودار تیل کے شامل کر سکتی ہیں۔ جیسے گلاب یا لیونڈر آئل اس میں شامل کیا جا سکتا ہے۔

اگر آپ اپنے بچپن اور شیر خوارگی کے زمانے جیسی نرم و ملائم جلد دوبارہ حاصل کرنا چاہتی ہیں تو صرف دو کھیرے اور ایک ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر پیسٹ بنائیں اور اس سے اپنی جلد کو اسکرب کریں۔ جب آپ نہائیں تو اسے صاف کریں کھیرا آپ کی جلد کو نرمی سے ٹون کرتا ہے اور سیل یعنی خلیوں کی بحالی میں مدد دیتا ہے۔ ٹماٹر ایک نرم بلیچ کا کام کرے گا اور آپ کی جلد کے سانولے پن کو ختم کر دے گا اور رنگت نکھارے گا۔

اپنے نہانے کے پانی میں آدھا کپ ادرک کا رس ڈالیں۔ ادرک قدرتی طور پر جلد کو توانائی اور تازگی بخشنے والی جڑی بوٹی کی حیثیت سے جانی جاتی ہے۔ اس کی جڑ خون کے بہاؤ اور دوران خون کو تحریک دیتی ہے جس سے جلد کو آکسیجن اور غذائیت ملتی ہے، ساتھ ہی اس کی چمک اور صحت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ آپ اگر صرف بیس منٹ پرسکون حالت میں شاور لیتی ہیں تو اس سے آپ کے موڈ پر اچھا اور خوشگوار اثر پڑ سکتا ہے۔

موئسچرائزنگ ضروری ہے

اگر آپ اپنی جلد کو سال کے بارہ مہینے نرم، ملائم اور یکساں طور پر نم دار رکھنا چاہتی ہیں تو آپ کو ہر موسم میں جلد کی حفاظت کے لیے موئسچرائزنگ پر توجہ دینی ہوگی۔

غسل کے فوراً بعد ویسلین اور باڈی لوشن استعمال کریں۔ وٹامن ای جسم میں آئل اور پانی کو بیلنس رکھتا ہے اور خون کے بہاؤ کو بھی بحال رکھتا ہے۔ وٹامن ای کے وسائل میں انڈے، مچھلی، سبزیوں کا تیل، خشک میوہ اور مکھن شامل ہے۔

چہرے کو خوبصورت بنائیے

دھوپ سے کمہلائے ہوئے چہرے بے رونق ہی نہیں لگتے بلکہ بعض اوقات انہیں دیکھ کر شدید بے آرامی اور اکتاہٹ بھی ہوتی ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا چہرہ ہمیشہ ترو تازہ اور شاداب نظر آئے تو اس کے لیے آپ مختلف قسم کے ماسک استعمال کر سکتی ہیں جن کی مدد سے آپ کی جلد اور چہرہ خوبصورت دکھائی دینے لگے گا۔

خوبصورتی کے لیے
خصوصی ہربل ماسک

انڈے کا ماسک ہر جلد کے لیے مفید سمجھا جاتا ہے۔

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

بال بھی غذا اور توجہ چاہتے ہیں!

شہد، زیتون و دیگر قدرتی اشیاء سے اپنی زلفوں کو دلکش بنائیے.....

بالوں کی لمبائی اور ان کی دلکشی برقرار رکھنا توجہ طلب کام ہے مگر مشکل نہیں۔

کس لڑکی کی یہ خواہش نہیں ہوتی کہ اس کے بال بہت خوش نما ہوں۔ خود آپ نے بھی ایسی خواتین دیکھی ہوں گی، جن کے خوبصورت، گھنے، ریشمی اور چمکتے ہوئے بال آپ کی نظروں کا مرکز بن جاتے ہیں۔

اکثر خواتین اپنے بالوں کو گھنا، صحت مند اور خوبصورت بنانے کی کوششوں میں مصروف رہتی ہیں۔ اس کوشش میں اچھے خاصے پیسے بھی خرچ ہو جاتے ہیں۔ کبھی یہ کریم لے آئی.... کبھی وہ نسخہ استعمال کر لیا.... فلاں شیمپو استعمال کر لیا.... لیکن کب تک یہ سلسلہ جاری رکھا جائے..؟

اب سوال یہ ہے کہ جب ایسی چیزیں استعمال نہ کی جائیں تو پھر کیا ہو۔ بالوں کے لیے کچھ نہ کچھ تو کرنا ہے۔ اس کا آسان حل ہے گھریلو ٹوٹکے۔ جی ہاں! اس کے لیے آپ کو زیادہ بھاگ دوڑ کی ضرورت نہیں، جو چیزیں آپ کے بالوں کی اچھی نشو و نما کر سکتی ہیں۔ وہ تو آپ کے پاس پہلے سے موجود ہیں۔ یہ قدرتی مسالہ جات اور وہ عام اشیاء ہیں جن میں سے اکثر آپ کے کچن میں موجود ہیں۔ آئیں ہم آپ کو ان چیزوں کے بارے میں بتاتے ہیں۔

شہد: شہد کو بالوں میں خوبصورتی پیدا کرنے کے لیے ہمیشہ سے ایک کامیاب اور موثر شے مانا گیا ہے۔ اس میں بڑی مقدار میں وٹامنز اور معدنیات پائی جاتی ہیں۔ آپ کی جلد اور بالوں کے لیے انتہائی مفید ہے۔ شہد اعلیٰ درجے کا موئسچرائزر اور کنڈیشنر بھی ہے۔ بالوں کی خوبصورتی کے لئے آپ شہد استعمال کیجئے اور اس کی افادیت کا خود مشاہدہ کیجئے۔

چمکیلی زلفیں: دو چائے کے چمچ شہد میں تازہ لیموں نچوڑیں اور تھوڑا سا پانی لے کر خوب ملالیں اور شیمپو کرنے کے بعد اس مکسچر کو اپنے بالوں میں لگالیں اور کم از کم دو منٹ تک یوں ہی چھوڑ دیں۔

اس کے بعد بالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں۔ پھر معمول کے مطابق خشک کر لیں۔ یہ نسخہ آپ کے

WWW.PAKSOCIETY.COM

بالوں کو شہد جیسا چمکیلا بنا دے گا۔

پرکشش بال: آدھا کپ شہد بالوں میں خوب اچھی طرح لگالیں۔ اس طرح مالش کریں کہ شہد آپ کی جلد اور بالوں کی جڑوں تک پہنچ جائے۔ اس کے بعد سر پر شاور کیپ پہن کر تقریباً آدھا گھنٹہ اس طرح رہنے دیں تاکہ بالوں کو شہد کا پورا پورا فائدہ حاصل ہو سکے۔ اس کے بعد خوب اچھی طرح شیمپو کرلیں۔

ہنی کنڈیشنگ ٹریٹمنٹ: یہ ایک زبردست فارمولہ ہے۔ جو شہد اور زیتون کے تیل کو ملا کر تیار کیا جاتا ہے اور صحت مند گھنے اور چمکدار بالوں کے لیے بے مثال ہے۔ اسے بنانے کا طریقہ بھی بہت آسان ہے۔ ایک چوتھائی کپ شہد میں ایک چوتھائی کپ زیتون کا تیل شامل کرلیں۔ یہ لیں آپ کا نسخہ تیار کیا۔

اس مکسچر کو خوب اچھی طرح بالوں اور کھوپڑی کی جلد پر لگائیں اور اس طرح مناسب انداز میں متواتر مالش کریں کہ اس کے اثرات بالوں کی جڑوں اور جلد تک پہنچ جائیں۔ اس کے بعد سر پر ایک شاور کیپ پہن لیں اور تیس منٹ اس کو یوں ہی رہنے دیں تاکہ خوب اچھی طرح جذب ہو جائیں۔ اب معمول کے مطابق بالوں کو دھو کر اچھی طرح خشک کرلیں۔ یہ زبردست کنڈیشنر آپ کے مرجھائے ہوئے خشک اور تباہ ہوتے ہوئے بالوں کے لیے بہت فائدہ مند ہوگا۔

روغنِ زیتون: روغن زیتون میں بھی بے شمار کرشماتی خوبیاں ہیں۔ آپ کی جلد کی خوبصورتی سے لے کر آپ کے کھانوں تک میں اس کی بدولت بہتری آسکتی ہے۔

یہ آپ کے بالوں کو بھی نئی زندگی اور نئی چمک دے سکتا ہے۔ اس کا استعمال زمانہ قدیم سے چلا آرہا ہے اور یہ آپ کو ہر جگہ آسانی سے مل بھی جاتا ہے۔

استعمال: ایک چمچ شہد میں دو چمچ زیتون کا تیل ملا کر دونوں کو انڈے کی زردی میں خوب اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس کے بعد خوب اچھی طرح بالوں پر لگائیں۔ آدھا گھنٹے کے لیے شاور کیپ پہن لیں۔ پھر بالوں کو دھو کر اچھی طرح صاف کرلیں۔ یہ آپ کے مرجھائے ہوئے بالوں کے لیے ایک اچھا نسخہ ہے۔

زیتون کے گرم تیل سے بالوں اور کھوپڑی پر خوب اچھی طرح مالش کریں اور کم از کم سات آٹھ گھنٹوں کے لیے یا ساری رات کے لیے اس کو یوں ہی رہنے دیں۔

اگر ساری رات کے لیے لگائے رکھنے کا ارادہ ہے تو شاور کیپ پہن کر سوئیں تاکہ آپ کا تکیہ خراب نہ ہونے پائے۔ اب صبح اٹھ کر بالوں کو دھو کر خشک کرلیں۔

زیتون کے تیل کا کنڈیشنر: اگر آپ اس نسخے پر عمل کرنے سے پہلے اپنے بالوں پر کنڈیشنر استعمال کرلیں تو اس کے فوائد زیادہ ہوں گے۔ یہ کنڈیشنر آپ کے بالوں میں ایک نئی جان ڈال دے گا۔

1۔ ایک ٹیبل اسپون دہی۔

2۔ ایک ٹیبل اسپون شہد۔

3۔ ایک انڈا

ان تینوں کو خوب اچھی طرح ایک پیالے میں ڈال کر مکس کرلیں۔ اس کے بعد بالوں میں لگالیں اور تیس منٹ تک یوں ہی رہنے دیں۔ اس کے بعد شیمپو کر کے بالوں کو دھو ڈالیں۔ آپ کے بال اور ریشمی ہو جائیں گے۔

آبِ جو: آبِ جو یا جو کا پانی مردہ اور بے رونق بالوں کے لیے حیرت انگیز تاثیر رکھتا ہے۔ یہ آپ کے بالوں کو بے پناہ چمک دے سکتا ہے۔ اس میں شامل اجزاء آپ کے بالوں کی جڑوں میں اثر کر کے انہیں توانا کر دیتے ہیں۔

شیمپو کرنے کے بعد اپنے بالوں میں تقریباً 2 سے 3 کپ آبِ جو لگالیں اور دو تین منٹ تک اسے اپنے بالوں میں جذب ہونے دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے دھو کر خشک کرلیں۔ آبِ جو کا نعم البدل چائے ہے۔

جی ہاں! چائے بنائیں۔ جس طرح بناتی ہیں لیکن اس میں شکر اور دودھ نہ ڈالیں اور ٹھنڈا ہو جانے کے بعد اسی طرح لگالیں۔ جس طرح آبِ جو کے لیے ہدایت دی گئی ہے۔ کچھ دیر تک جذب ہونے دیں۔ اس کے بعد بالوں کو دھو کر خشک کرلیں۔

بالوں کی توانائی کے لیے چند آسان ٹوٹکے:

آج کل کی تیز ترین زندگی ہمارے بالوں پر بھی اثر انداز ہو رہی ہے۔ گرد و غبار اور دھوئیں کی وجہ سے ہمارے بال مرجھانے لگتے ہیں۔ ان کے کنارے پھٹ جاتے ہیں، چمک دمک غائب ہو جاتی ہے۔ یہ بہت تیزی سے گرنے لگتے ہیں۔ ان مسائل کے حل کے لیے چند ترکیبیں پیش خدمت ہیں۔

ایک حیرت انگیز شیمپو: شیمپو کا کام صرف آپ کے بالوں کو صاف کرنا نہیں ہے۔ بلکہ صفائی کے ساتھ ساتھ یہ بالوں کو مضبوط بھی کرتا ہے۔ آپ کے زیرِ استعمال شیمپو کو خوشگوار ہونا چاہیے لیکن وہ حد سے زیادہ کنڈیشنر سے پر نہیں ہونا چاہیے ورنہ بال آسانی سے صاف نہیں ہو سکیں گے۔ بہتر یہی ہے کہ کنڈیشنر کے بغیر شیمپو استعمال کریں اس کے بعد صرف کنڈیشنر علیحدہ سے استعمال کریں۔

پانی اور مشروبات: بالوں کو صحت مند رکھنے کے لیے خوب پانی اور تازہ پھلوں کے رسیلے مشروبات استعمال کیا کریں۔ پانی اور پھلوں کے جوس نا صرف آپ کی جلد میں نمی برقرار رکھتے ہیں۔ بلکہ آپ کے بالوں کو بھی نم آلود Hydrate کرتے ہیں۔

Styler Perils: اگر آپ بالوں کو اسٹائل دینے کے لیے حرارت والا اسٹائلر (ہیر ڈرائیر) Straightener یا بالوں کو گھنگریالا کرنے کے لیے الیکٹرک کی مصنوعات کا استعمال کرتی ہیں تو ان کے استعمال سے پہلے مانع حدت Heat Protection Product ضرور استعمال کریں۔ اس قسم کی مصنوعات کچھ دنوں کے بعد آپ کے بالوں کو روکھا اور بے جان کر دیتی ہیں۔ اس لیے انہیں کبھی کبھی استعمال کیا کریں۔

آپ کی غذا: آپ کے خوبصورت بالوں کا انحصار بہت حد تک آپ کی غذا پر ہے۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ کیا کھاتی ہیں۔ ایک متوازن غذا جس میں وٹامنز، منرلز اور پروٹین موجود ہوں آپ کے بالوں کی نشوونما اور خوبصورتی کے لیے بہت ضروری ہے۔

اگر آپ اپنے بالوں کو خشک پاتی ہیں تو پروٹین کا استعمال بڑھا دیں۔ پروٹین آپ کو انڈوں، بیجوں، مرغی، مچھلی اور سویابین سے تیار شدہ مصنوعات سے حاصل ہو سکتا ہے۔

ان کے علاوہ ہر قسم کے اناج اور ڈیری کی ان مصنوعات میں بھی ہوتا ہے جن میں چکنائی کم سے کم ہو۔

خوبصورت بالوں کی خوبصورتی کو برقرار رکھنا کوئی آسان کام نہیں ہے۔ اس کے لیے آپ کو وقت دینا ہوگا اور محنت کرنی ہوگی۔ لیکن جب آپ ایسے بالوں کی مالک بن جائیں گی تو آپ کو خود اپنی شخصیت پر رشک آنے لگے گا۔ ایک بات یاد رکھیں کہ جس طرح آپ کی اچھی صحت آپ کی شخصیت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اسی طرح آپ کی اچھی صحت آپ کے بالوں پر بھی مثبت اثرات ڈالتی ہے۔ خوبصورت، دلکش اور گھنے بالوں کے حصول کے لیے آپ کو اپنی غذا کا خاص خیال رکھنا ہوگا اور ورزش بھی کرنی ہوگی۔ اپنے بالوں کے ساتھ بہت نرمی اور پیار سے سلوک کریں آپ کے بال بھی آپ کو ویسا ہی ریسپانس دیں گے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

مساج چھوٹے بچوں کے لیے نا صرف طبعی طور پر ضروری ہے بلکہ ان کی ذہنی نشوونما کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔ بچوں کے مساج کرنے کے عمل کو مزید آرامدہ اور سکون بخش بنانے کے لیے چند ضروری ہدایات یاد رکھیں۔ چائلڈ اسپیشلسٹ کے مطابق اگر بچے کو مساج کرنے والی خود بچے کی ماں ہے تو یہ مساج زیادہ بہترین طریقہ سے انجام دیا جاسکتا ہے۔ بچے کو اس کی پیدائش کے بیس دن کے بعد مساج کیا جاسکتا ہے اور یہ مساج نہایت نرمی اور شائستگی سے صرف ماں ہی کو کرنا چاہیے۔ اگر اتنے چھوٹے بچے کو سختی یا زور سے مساج کیا گیا تو اسے شدید قسم کا نقصان ہو سکتا ہے۔ جن میں ہڈیوں کا ٹوٹ جانا بھی ممکن ہے، اس کے علاوہ یہ مساج صرف ہڈیوں کی جگہ پر ہونا چاہیے اور اسے ہلکے سے گرم آئل سے کرنا چاہیے اور اس کا زیادہ سے زیادہ دورانیہ بیس منٹ ہے۔ اس کے علاوہ ہمیشہ شام کو مساج کیا جانا چاہیے تاکہ بچے رات کو آرام سے سو سکے۔ کبھی بھی دودھ پلانے کے فوراً بعد بچے کو مساج نہ کریں اس طرح الٹی آنے کا خدشہ ہوتا ہے۔

بچوں کا مساج اور غسل

توجہ اور احتیاط کے ساتھ کریں

مساج سے پہلے

اپنے بچے کو مساج کرنے سے پہلے اس بات کا یقین کرلیں کہ ہوا تیز تو نہیں ہے۔ اگر آپ کے ناخن بڑھے ہوئے ہیں تو سب سے پہلے انہیں تراش لیں، اور چوڑیاں کنگن وغیرہ بھی اتار لیں کیونکہ اس سے آپ کے بچے کو خراش آسکتی ہے یا تو بچے کو خالی پیٹ مساج کریں یا پھر فیڈنگ کے ایک گھنٹے بعد کریں۔ کوئی نرم قسم کا کمبل یا کپڑا اپنے زانو پر پھیلالیں پھر بچے کو گود میں لے کر کسی اچھے آئل یا کوکونٹ آئل سے مساج کریں۔

بازو اور ٹانگوں کا مساج

*....سب سے پہلے بچے کو کمر کے بل لٹا کر کسی اچھے اور عمدہ آئل سے اس کے بازوؤں، ٹانگوں اور ہتھیلیوں پر مساج کرنا شروع کریں۔

*....بچے کو کندھے سے پکڑ کر بازوؤں سے ہاتھوں کے آخر تک ہلکے ہلکے اسٹروک لگائیں اور [illegible] شائستگی سے ملیں۔

*....ہاتھوں کے پیچھے بھی نزاکت سے مساج کریں تاکہ انگلیوں کا بھی مکمل مساج ہوسکے۔

*....باری باری ایک ٹانگ کو زمین سے کچھ فاصلے پر اٹھا کر اس کی اچھی طرح مالش کریں۔

*....پیروں کے پنجے کی مالش کرتے وقت ان کی ننھی منی انگلیوں کو نہ بھولیں۔

پیٹ کا مساج

*....پیٹ کے نچلے حصے سے مساج اس طرح شروع کریں کہ آپ کے ہاتھوں کا رخ اوپر یعنی سینے کی جانب ہو اور واپسی میں پسلیوں سے ہوتا ہوا سائیڈ میں آکر ختم ہوجائے۔

*....اپنے ایک ہاتھ سے بچے کو ایک سائیڈ سے مکمل زمین سے اٹھائیں اور پیٹ کے پچھلی جانب دوسرے ہاتھ سے مساج کریں۔

پیٹھ کا مساج

*....بچے کو پیٹ کے بل لٹا کر نیچے سے اوپر کی طرف اور واپسی پر ہاتھوں کو اوپر سے نیچے کی طرف حرکت دیں اور اسی انداز میں ہلکے ہلکے اسٹروک لگائیں۔

*....اسی انداز میں ہاتھوں کو زگ زیگ کے انداز میں بھی گھمائیں۔

*....آخر میں جسم کے تمام حصوں کو دوبارہ اوپر سے نیچے کی جانب مساج کریں۔

مساج کے دوران ہدایات

*....[illegible] مساج کرتے وقت یقین کرلیں کہ آپ کا بچہ بالکل ریلیکس ہے، کبھی بھی جلدی میں مساج نہ کریں۔

*....پہلے مساج آئل اپنی ہتھیلیوں پر نکالیں انہیں آپس میں رگڑیں اور پھر بچے کے سر پر لگائیں۔

*....پیشانی کے اوپر ہلکا مساج کرنے کے بعد چہرے ہتھیلیوں کے بجائے انگلیوں اور انگوٹھوں سے مساج کریں۔

*....مساج کرنے کے بعد اگر بچے کو نہلانا چاہیں تو کم از کم ایک گھنٹے بعد نہلائیں۔

*....اگر بچے کو انجکشن لگانا ہو تو انجکشن سے پہلے یا انجکشن کے فوراً بعد بھی بچے کو ہرگز مساج نہ کریں۔

بچوں کا غسل

بچے کو نہلانا بہت آسان ہے اور مشکل بھی۔ پہلی مرتبہ ماں بننے والی خواتین کے لیے تو یہ مرحلہ بہت کڑا ہوتا ہے کہ وہ اپنے نرم و نازک بچے کو نہلاتے ہوئے گڑبڑا جاتی ہیں اور ذرا سی بے احتیاطی ایک بڑے مسئلے کو جنم دے سکتی ہے لیکن بزرگوں کی رہنمائی اور تعاون بہت جلد اس مسئلے کا حل سمجھا دیتا ہے۔

بچے کو نہلانے سے پہلے ماں کو حسب ذیل اشیاء اپنے پاس قریب رکھ لینی چاہئیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

*.... بچے کے لیے نہانے کا ٹب۔
*.... باتھ تھرمامیٹر۔
*.... گرم اور سرد پانی۔
*.... صابن۔
*.... منہ دھونے کے لیے ململ کا کپڑا۔
*.... جسم کو دھونے کے لیے بڑا سا کپڑا۔
*.... دو تولیے۔
*.... بے بی پاؤڈر۔

بچے کو نہلانے کا مناسب وقت صبح کا ہے لیکن اسے شام کے وقت بھی نہلایا جاسکتا ہے۔ تاہم موسمی حالات کا دھیان رکھنا بھی نہایت ضروری ہے۔

نہانے کے ٹب میں تقریباً پانچ انچ کی گہرائی تک پہلے ٹھنڈا پانی ڈالا جائے اور پھر گرم۔

بچے کو نہلانے سے پہلے ماں کو اپنے ہاتھ دھو لینے چاہئیں۔ بچے کو گھٹنے پر رکھ کر یا کسی نرم کپڑے پر لٹا دیں۔ پھر روئی کو نچوڑتے ہوئے ٹکڑے کی مدد سے ناک آہستہ سے صاف کی جائے۔ اس عمل کے دوران اگر بچے کو چھینک آئے تو یہ اچھی بات ہے۔ کیونکہ چھینک سے نتھنے بالکل صاف ہو جاتے ہیں پھر چہرے کے باقی حصے اور کانوں کو گرم پانی سے دھو لیا جائے پھر انہیں خشک کر لیا جائے۔

بہت چھوٹے بچے کو نہلاتے ہوئے کسی کی مدد ضرور حاصل کریں جو دورانِ غسل آپ کو مطلوبہ چیزیں دے سکے یا بچے پر پانی ڈال سکے۔

بچے کا سر دھوتے ہوئے اسے اپنے ایک ہاتھ سے اس طرح سنبھالے اور بچے کا بقیہ حصہ آپ کے بازوؤں پر رہے۔ بچے کا سر اس طرح دھلائیے کہ پانی اس کے چہرے یا آنکھوں میں نہ جائے۔ بہتر یہ ہے کہ بچے کے سر پر صابن لگانے کے بعد ڈونگے میں پانی لے کر سر پر لگا ہوا صابن آہستہ آہستہ صاف کیجیے۔

بچے کو نہلانے کے لیے کسی مناسب صابن کا استعمال ضروری ہے۔ آپ اس کے جسم پر پوری طرح صابن لگائیے۔ مگر اس بات کا اطمینان کر لیجیے کہ لگایا ہوا صابن اچھی طرح دھل جائے

دوران غسل بچے کا رونا آپ کو پریشان کر سکتا ہے۔ بچے کو بہلانے کے لیے اس سے باتیں کیجیے اور اس کی توجہ ہٹانے کی کوشش کیجیے۔

*.... بچے کا جسم خشک کرنے کے لیے نرم ترین تولیہ جسم پر رکھ کر نمی اس میں جذب کیجیے۔

*.... بچے کو نہلانے کے بعد فوری طور پر اس کا جسم مکمل طور پر خشک کر کے اسے مناسب کپڑے پہنا دیجیے۔ خیال رکھیے کہ گرم یا ٹھنڈے پانی سے نہلانے سے بچے کو نقصان کو اندیشہ نہیں ہے۔ البتہ گیلے جسم پر ہوا لگنے سے وہ بیمار پڑ سکتا ہے۔

بچے کو روزانہ غسل کی عادت اس کی صحت کے لیے بہت مفید ہے اس طرح وہ ہشاش بشاش رہتا ہے اور اس میں صاف ستھرا رہنے کی عادت پروان چڑھتی ہیں۔

اذیت ناک زندگی کے دن اور رات ایک جیسے ہوتے ہیں۔
اولڈ ہاؤس میں مقیم تنویر احمد

طبیعتوں کے تضاد نے ہمارے لہجوں کو اتنا ترش بنا دیا کہ ہم سب اعصابی مریض بن کر رہ گئے۔

والدین اور بہن بھائی وقت سے پہلے ہی زندگی کی بازی ہار گئے۔

کہتے ہیں کہ جب انسان کے پاس کچھ کرنے کا اختیار اور وقت ہوتا ہے تو وہ روایات اور غلط قسم کی اصول پسندی کو معتبر ٹھہرا کر خود کو بے بس ثابت کرنے لگتا ہے اور جب حقیقتاً وہ بے بس ہو جاتا ہے تو پھر دوسروں کو اپنے تجربات سنا کر انہیں اس سے بچانے کی کوشش کرتا ہے۔

لیکن انسانی فطرت تو یہ ہے کہ جب تک خود اپنا ہاتھ نہ جلے دوسروں کے تجربات سے ہم سیکھتے نہیں....!

میرا نام تنویر احمد ہے، میں اپنے حالات زندگی اس لیے سنا رہا ہوں کہ شاید کچھ ذی فہم لوگ اسے سننے اور پڑھنے کے بعد اپنا ہاتھ جلائے بغیر کچھ سیکھ سکیں اور اس اذیت سے دوچار ہونے سے بچ جائیں جس سے میں گزر رہا ہوں۔ اس اولڈ ہاؤس میں قیدِ تنہائی کی زندگی گزار رہا ہوں۔ جہاں میری خبر گیری کو کوئی نہیں ہے۔ بے شک مختلف لوگوں کے لیے اذیتوں کے لمحات مختلف ہوتے ہیں۔ کسی کے لیے بھوک ایک اذیت ہے۔

کوئی کسی کی موت پر اور کوئی کسی سے جدائی پر اذیت محسوس کرتا ہے۔ کسی کو دوسرے کی چمکتی دمکتی دولت دیکھ کر اذیت کا احساس ہوتا ہے۔ کسی کے لیے بے اولادی کا طعنہ اذیت ہے اور کوئی نافرمان اولاد کی وجہ سے اذیت میں مبتلا ہے، لیکن میرے نزدیک زندگی کے سب سے اذیت ناک لمحے وہ ہیں جب انسان کے پاس کھانا ہو لیکن، وہ اسے کھانے کا اختیار نہ ہو، دولت ہو لیکن وہ گلے کا سانپ بن کر ڈسنا شروع کر دے۔ سب دنیا چل پھر رہی ہو، حرکت کر رہی ہو لیکن فقط میرا جسم بے جان پتھر ہو کر رہ جائے، میں

چلنا پھرنا چاہوں پر چل نہ سکوں۔

میں نے ان حالات میں اتنا لمبا عرصہ گزارا ہے کہ بیان کرتے ہوئے بھی تکلیف ہوتی ہے۔

تنویر احمد اپنی بے بسی پر آنسو بہا رہے تھے۔ کچھ دیر خاموش بیٹھے رہے پھر سر کو جنبش ہوئی۔

”دیکھیے! میں زندگی سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتا ہوں، اس اذیت ناک زندگی سے نجات حاصل کرنا چاہتا ہوں۔ میرا جسم جنبش کے قابل نہیں رہا۔ میں اس جسم سے نجات چاہتا ہوں مگر نجات مل نہیں رہی....“

تنویر احمد اپنے بیتے ہوئے لمحات کو یاد کر رہے تھے۔ ہم اپنے ایک دوست کے ساتھ ان کے کسی عزیز سے ملنے اس اولڈ ہاؤس میں آئے تھے۔ تنویر احمد ہمیں اولڈ ہاؤس کے دالان میں وہیل چیئر پر بیٹھے ہوئے ملے۔ عمر تقریباً 50 سال کے قریب ہوگی۔ رنگ سفید، دراز قد اور آنکھوں پر عینک لگائے پڑھی لکھی شخصیت کے مالک دکھائی دے رہے تھے۔ ہم کچھ دیر کے لیے ان کے پاس بیٹھ گئے۔ شاید کافی عرصے کے بعد انہیں کوئی ایسا شخص ملا تھا جو ان کی گفتگو کو بغور سن رہا تھا۔

ہم نے پوچھا کہ ”آپ کتنے عرصے سے اس اولڈ ہاؤس میں مقیم ہیں.....؟“

”سال اور عرصہ تو مجھے یاد نہیں، بس اتنا یاد ہے کہ اذیت ناک زندگی کے دن اور رات ایک جیسے ہوتے ہیں، مجھ سے یہاں ملنے بھی کوئی نہیں آتا۔ جو دن، تاریخ اور وقت یاد ہو۔ ایک بہن بیرون ملک مقیم ہے جب وہ یہاں آتی ہے تو دو گھڑی کو ملنے آجاتی ہے۔ اس بہن کے علاوہ اپنوں کی صورتیں بھی اب یاد نہیں رہیں۔“

”آپ اپنے حالاتِ زندگی کے بارے میں بتایئے.“

”میں نے اپنے والد، والدہ، دو بھائیوں اور ایک بہن کی زندگی بھی اسی قسم کی اذیت سے بھری دیکھی۔ والد صاحب نے شادی اس عمر میں کی جب ان کے ہم عمر دوستوں کے بچے ان کے کندھوں تک پہنچنے لگے۔ والدہ کا خاندان، والد کے خاندان سے زیادہ خوشحال تھا۔ یہاں ہمارے معاشرے میں مرد کا رویہ بیوی اور سسرال کے معاملے میں عام طور پر انتہاپسندانہ ہوتا ہے۔ اگر سسرال امیر ہو تو یا وہ جورو کا غلام بن جائے گا یا پھر ساری زندگی اس وہم میں گزار دے گا کہ بیوی کہیں اس پر اپنی امارت کا رعب نہ ڈال لے۔ والد صاحب نے دوسرا رویہ اختیار کیا کیونکہ وہ اتنے انا پرست تھے کہ بچپن میں بعض مرتبہ ہمیں دو دو دن فاقوں میں سونا پڑا لیکن انہوں نے کبھی کسی سے اُدھار تک نہ مانگا۔ دولت کی ان کے نزدیک اہمیت نہ تھی۔ یوں اولاد کی بھوک کی قیمت پر انہوں نے اپنی انا کی آہنی دیواروں کو آخری عمر تک قائم رکھا۔

والد صاحب ایک پرائیوٹ ادارے میں ملازمت کرتے تھے۔ ان کی محدود تنخواہ کی وجہ سے ہم بہن، بھائیوں نے کالج میں داخلہ لینے کے بجائے پرائیوٹ امتحانات دیے کیونکہ سب کے لیے اسکول کالج کے اخراجات پورے کرنا کافی مشکل تھا۔“

”آپ نے کہاں تک تعلیم حاصل کی....؟“

”ایسے حالات میں بھی میں شکر ادا کرتا ہوں کہ میٹرک تک تعلیم حاصل کرنے میں کامیاب ہوگیا۔ میری والدہ پڑھی لکھی نہیں تھیں۔ والد صاحب نے ساری زندگی انہیں سمجھنے کی کوشش کی نہ انہیں دنیاداری کا چلن سکھایا۔ والد اور والدہ دونوں نے ایک دوسرے کے مزاج کو سمجھنے کی کوشش نہ کی۔ جس کا بچوں کے رویوں پر بھی اثر پڑا اور یوں مستقل منفی ماحول گھر پر چھایا رہتا۔ اس ماحول میں ہم بہن بھائی گھل گھل کر ختم ہوتے رہے۔

اس گھٹن زدہ ماحول اور معاشی مسائل کی بناء پر جنم لینے والی طبیعتوں کا تضاد ہے جس نے ہمارے لہجوں کو اتنا تند اور ترش بنادیا کہ ہم سب اعصابی مریض بن کر رہ گئے۔ کوئی بھی بہن بھائی اعلیٰ تعلیم حاصل نہ کرسکا۔ چھوٹے سے گھر میں اتنے سارے مسائل کے ساتھ رہنا کافی دشوار ہوتا ہے۔ ہم بہن بھائیوں میں لڑائیاں بھی ہوتی تھیں۔ بے شک ہم سب بہن بھائی ایک دوسرے سے محبت کرتے تھے۔ اسی لیے صرف وقتی طور پر نفرت پیدا ہوتی، لیکن کسی نے اس گھر سے جانے اور ہمیشہ کے لیے اس طوفانی ماحول سے نجات حاصل کرنے کا نہ سوچا۔“

”کیا آپ کے والد کی خواہش نہ تھی کہ آپ پڑھ لکھ کر اعلیٰ مقام حاصل کریں....؟“

ہمارے سوال پر تنویر احمد بولے ”ہمارے والد صاحب لاکھ غصے والے صحیح مگر وہ ہمیں پڑھانا چاہتے تھے مگر وسائل کی کمیابی نے خواہش کو پورا نہ ہونے دیا۔ ایک روز وہ کسی کام سے دوسرے شہر گئے واپسی پر ان کا ایکسیڈنٹ ہوگیا۔ بظاہر انہیں کوئی چوٹ نہ آئی۔ البتہ سال ڈیڑھ سال بعد انہیں کوئی ایسی بیماری لاحق ہوگئی کہ بقول ڈاکٹر یہ بالکل نئی بیماری ہے اور اس کا علاج ابھی دریافت نہیں ہوا۔ اب گھر میں دو مریض ہوگئے ایک والد، دوسری والدہ۔ والدہ کو تو بچپن سے ہی ہم نے معدے اور ریڑھ کی ہڈی کی تکلیف میں مبتلا دیکھا۔ ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ انہیں مکمل بیڈ ریسٹ کی ضرورت ہے مگر انہیں آرام نہ مل سکا۔ والد کی بیماری نے طول پکڑ لیا۔ بڑے بھائی اور ایک بہن نے ملازمت کرلی۔ بڑے بھائی کے سینے میں درد رہنے لگا، جب مکمل چیک اپ کروایا تو معلوم ہوا کہ بھائی عارضہ قلب میں مبتلا ہوچکے ہیں۔ گھر میں تین افراد کی بیماری نے فضا کو اور بھی بے رونق کردیا۔ علاج کے لیے مناسب پیسے بھی نہ ہوتے۔ گھر کا خرچ بمشکل چل رہا تھا۔ پریشانیوں نے ہم بہن بھائیوں کے سروں میں وقت سے پہلے چاندی ڈال دی تھی۔ والد صاحب تقریباً 8 سال بیماری سے مقابلہ کرتے کرتے خالق حقیقی سے جا ملے۔ ایک سال بعد بڑے بھائی اور والدہ بھی دنیا سے رخصت ہوگئے۔ ایک دم اتنی پریشانیوں کی وجہ سے ایک بہن نفسیاتی مریضہ بن گئی۔ اسے ایک نفسیاتی ادارے میں داخل کردیا گیا مگر وہ صحت مند نہ ہوسکی۔“

”آپ کے گھریلو اخراجات کس طرح پورے ہوتے تھے....؟“

تنویر احمد کچھ سوچتے ہوئے ”والد اور بڑے بھائی کی وفات کے بعد میں نے اور چھوٹی بہن نے ملازمت کرلی۔ تعلیم زیادہ نہ ہونے کی وجہ سے کوئی بہت اچھی نوکری تو نہ ملی مگر گھر کی دال روٹی چلنے لگی۔ اسی دوران مجھے بھی والد صاحب والی بیماری لاحق ہوگئی۔ بہن کا ایک مناسب رشتہ آیا تو میں نے بہن کی شادی کردی اور وہ اس گھٹن زدہ ماحول سے نکل کر بیرونِ ملک چلی گئی۔ اب گھر میں، میں اکیلا رہ گیا۔ آہستہ آہستہ میری توانائیاں کم ہوتی جارہی تھیں۔ پھر مرض اس حد تک بڑھا کہ ملازمت چھوٹ گئی۔ پڑوس سے کچھ لوگ دو وقت کا کھانا دے جاتے۔ جب مرض نے اٹھنے، بیٹھنے سے بھی معذور کردیا تو پڑوس کے کچھ افراد اس اولڈ ہاؤس میں چھوڑ گئے۔ یہاں علاج تو ہو رہا ہے اور مرض میں کافی افاقہ بھی ہے مگر روح کا کیا کیا جائے جو ہر وقت بے چین رہتی ہے۔ تنہائی مجھے کاٹتی ہے۔ آج کل چھوٹی بہن بیرون ملک سے آئی ہوئی ہے۔ وہ ایک مرتبہ آدھا گھنٹہ کے لیے ملنے بھی آئی تھی۔ ہماری بدنصیبی کے اس ماحول سے رہائی پانے میں صرف یہ ہی بہن کامیاب ہوئی اور وہ اچھی زندگی گزار رہی ہے۔

میں اب سوچتا ہوں کہ بے شک والدین کو بھی آپس میں محبت تھی اور ہم بہن بھائیوں کو بھی لیکن مسائل،

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

توحید و رسالت

پوری نوعِ انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوعِ انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوعِ انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کررہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پرہیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ''یارسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟''.....

آپ ﷺ نے فرمایا ''یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے''۔

(صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اوّل صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہٗ لاشریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختمِ نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدۂ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندۂ خدا

سو ہے یہ بھی آدمی

بہت سے لوگوں نے ملازمت کی تلاش کے بجائے کھانے پینے کی چیزیں ٹھیلے، موٹر سائیکل اور سوزوکی پر کر کے اپنے روزگار کا سامان کیا ہے۔ ایسے ہی محنت کش افراد میں ہاشم بھائی بھی ہیں۔ یہ کئی قسم کے کھانے گھر سے بنا کر پیک کر کے اپنی سوزوکی میں لے کر آتے ہیں اور شہر میں مخصوص جگہ کھڑے ہو کر چند گھنٹوں میں ہی اپنے سارے پیکٹ فروخت کر دیتے ہیں۔ ان کا کھانا مناسب قیمت میں انتہائی لذیذ اور صاف ستھرے طریقے سے پیش کیا جاتا ہے۔ ہاشم بھائی کے آتے ہی ان کی سوزوکی کے گرد رش لگ جاتا ہے اور وہ چند گھنٹوں میں فارغ ہو کر گھر کی راہ لیتے ہیں۔

آج بھی ہاشم بھائی کھانا فروخت کر کے گھر جا رہے تھے کہ ہم نے دو گھڑی انہیں کچھ بات کرنے کے لیے روک لیا۔ ''ہاشم بھائی یہ بتایئے کہ آپ کتنے عرصے سے یہ کام کر رہے ہیں....؟''

ہمارے سوال کے جواب میں ہاشم بھائی بولے ''مجھے یہ کام کرتے ہوئے تقریباً 16 سال ہوگئے ہیں۔ میں ہر روز گھر سے کھانا بنا کر پیک کر کے لاتا ہوں، بس روٹی دوسرے آدمی سے خرید کر اپنے کلائنٹ کو دیتا ہوں۔ روٹیاں میں گھر پر خود بھی تیار کرواسکتا ہوں مگر جب میں پہلی مرتبہ سوزوکی میں اپنا کھانا لے کر کھڑا ہوا تو وہاں روٹی فروخت کرنے والے بہت سے لوگ تھے لیکن سالن اور چاول

والد صاحب نے ہمیشہ یہ درس دیا کہ کامپیٹیشن نہ کرنا، اس سے حسد پیدا ہوتا ہے۔ ہاشم بھائی۔

سوزوکی پر کھانا فروخت کرنے کا تجربہ میرے لیے کافی سود مند ثابت ہوا۔

ٹھیلے پر، سوزوکی پر اور موٹر سائیکل پر کھانا فروخت کرنے والے اکثر لوگ کم قیمت میں مناسب کھانا اپنے گاہکوں کو کھلا رہے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

وغیرہ نہیں ملتے تھے۔ اس بات کا میں نے اپنے والد سے تذکرہ کیا تو وہ بولے، بیٹا اللہ نے ہر کسی کے رزق کا ذمہ خود لیا ہے، اگر وہاں روٹی والے بہت سے ہیں تو تم کبھی بھی مقابلہ کسی نے نہ کرنا۔ اس سے حسد پیدا ہوتا ہے۔ والد صاحب کی یہ بات میں نے اپنے ذہن میں محفوظ کرلی۔ اتفاق ایسا رہا کہ میں جہاں جہاں جاتا ہوں وہاں دال چاول اور سالن ہی کی طلب زیادہ رہتی ہے۔"

"کیا آپ تمام کھانے گھر پر خود ہی تیار کرتے ہیں....؟"

"اس کام میں میری بیوی میرا بھرپور ساتھ دیتی ہے۔ کھانوں کو خوش ذائقہ بنانے میں مجھ سے زیادہ اس کا کردار ہے اور یہ نئے نئے کھانے بھی تیار کرتی رہتی ہے، جیسے آبو چنے۔ آج کل لوگ یہ چنے بڑے شوق سے کھا رہے ہیں، میمنی زبان میں آبو کے معنی اُبلا ہوا کو کہتے ہیں۔ یہ آبو چنے صدیوں سے چلے آرہے ہیں۔ لیکن میری بیوی نے آبو چنوں کو کچھ مختلف انداز میں پیش کیا ہے جسے لوگ شوق سے کھا رہے ہیں۔ اگر قیمتوں کا جائزہ لیا جائے تو ہوٹلوں کے مقابلے میں ہمارے کھانے کافی کم قیمت اور معیاری ہیں۔"

ہاشم بھائی کا کہنا ہے کہ آج کل کافی لوگ فاسٹ فوڈ کھانا پسند کرتے ہیں۔ میں بھی سوچ رہا ہوں کہ کھانوں کی ورائٹی میں فاسٹ فوڈ کو بھی شامل کروں۔ امید ہے جلد ہی میرے اسٹال پر دال چاول، قورمہ، بریانی کے ساتھ فاسٹ فوڈز بھی دستیاب ہوں گے۔"

"ہاشم بھائی آپ کو اپنے کام کے حوالے سے کسی قسم کے مسائل کا سامنا تو نہیں کرنا پڑتا....؟"

ہمارے سوال پر ہاشم بھائی نے کہا۔ "شروع میں کافی مشکلات پیش آئیں۔ جہاں بھی کھڑا ہوتا کوئی نہ کوئی آجاتا کہ یہ جگہ ہماری ہے۔ کچھ لوگ بھتہ لینے آجاتے اور کچھ لوگ کھانا کھانے کے بعد پیسے دیے بغیر چلے جاتے ایک دو مرتبہ پیسے مانگنے کی جرات کی تو یہ لوگ مارنے مرنے پر تل گئے۔ ان حالات میں بھی میں نے صبر کا دامن ہاتھ سے جانے نہ دیا۔ آہستہ آہستہ تمام مسائل حل ہوتے چلے گئے۔ آج میرے بہت سے گاہک پولیس افسر اور مختلف اداروں کے بڑے بڑے افسر ہیں۔ وہ بھی پیسے دے کر کھانا کھاتے ہیں۔

ہم نے کچھ سوالات ہاشم بھائی کے حالات زندگی کے بارے میں بھی کیے۔

"آپ نے کہاں تک تعلیم حاصل کی ہے....؟"

"مجھے پڑھنے لکھنے کا بہت شوق تھا۔ میرے شوق کو مدنظر رکھتے ہوئے ابا نے میرا داخلہ اسکول میں کروادیا مگر معاشی حالات اس نہج پر پہنچ گئے کہ تیسری کلاس کے بعد تعلیم کو خیرباد کہنا پڑا، ابا نے چاول چھولوں کا ٹھیلہ لگالیا اور میں بھی ابا کے ساتھ سارا دن چاول چھولے فروخت کرنے میں مصروف رہتا۔ جب کچھ سمجھدار ہوا تو ابا نے کہا کہ اب تم اپنا کام شروع کرو۔ دوستوں نے مشورہ دیا کہ ٹھیلے والے تو بہت سے ہیں تم سوزوکی میں کھانا فروخت کرو۔ ایک دوست نے اپنی سوزوکی کرائے پر دے دی۔ اس طرح تعلیم تو حاصل نہ کرپایا مگر اللہ کا شکر ہے کہ اپنے پیروں پر کھڑا ہونے میں کامیاب ہوگیا۔"

ہاشم بھائی کے اسٹال پر کھانا کھانے والے ایک بزرگ سے بھی ہم نے کچھ بات چیت کی۔ انہوں نے بتایا کہ حالات بدل گئے ہیں، پہلے تمام شہر سے کھانے گھر سے دفتر پہنچانے کا بندوبست تھا، مختلف لوگ یہ کام کرتے تھے۔ انڈیا میں یہ کام آج بھی ہو رہا ہے لیکن ہمارے ہاں یہ کاروبار ختم ہوگیا ہے، اس کی جگہ ایسے افراد نے لے لی ہے جو خود کھانا اپنے گھر سے بنا کر لاتے ہیں اور ہوٹل سے کم قیمت پر فروخت کرتے ہیں۔ ان سے کھانا لینے والوں کو

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

قرآن پاک رشد وہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطۂ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

بَغْضَ

عربی زبان میں لفظ بغض کے معنی، انتقام جوئی، کینہ پروری، سخت عداوت، عناد، دشمنی کے ہیں، بغض حُب (محبت) کی ضد کو کہتے ہیں۔ علامہ راغب اصفہانی فرماتے ہیں "بغض کے معنی کسی مکروہ چیز سے دل متنفر اور بیزار ہونا کے ہیں، یہ حُب کی ضد ہے جس کے معنی کسی ناپسندیدہ چیز کی طرف دل کا منحرف ہونا کے ہیں"۔

قرآن مجید میں یہ لفظ پانچ مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: "شیطان تو یہ چاہتا ہے کہ تمہارے آپس میں دشمنی (بَغْضَاءَ) اور رنجش ڈلوا دے شراب اور جُوئے کے ذریعہ سے اور تمہیں خدا کی یاد سے اور نماز سے روک دے تو تم کو (ان کاموں سے) باز رہنا چاہئے۔" (سورۂ مائدہ:91)

قرآن وحدیث میں اخلاق کی عام تعلیمات دی گئی ہیں، جن میں فضائل اخلاق، صدق، سخاوت، عفت، دیانت داری، شرم وحیا، عہد کی پابندی، رحم، احسان، عفو ودرگزر، حلم وبردباری، تواضع، خوش کلامی، ایثار، اعتدال، خودداری، استقامت اور حق گوئی جیسی دوسری صفات اپنے اندر پیدا کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔ اسی طرح رذائل اخلاق منکر، فواحش، جھوٹ، خیانت، غیبت، چغل خوری، بدگمانی، بخل، فخر وغرور، ریا، حرص، بے ایمانی، چوری، غیظ وغضب، حسد، بغض وکینہ، خوشامد

WWW.PAKSOCIETY.COM

اور ظلم جیسی خرابیوں سے بچنے کا حکم دیا گیا ہے۔

سیدنا انس بن مالک سے روایت ہے کہ ایک مرتبہ ہم (صحابہ کرام) نبی کریم ﷺ کے پاس بیٹھے ہوئے تھے، آپ ﷺ نے فرمایا:

ابھی تمہارے پاس ایک جنتی آدمی آئے گا۔ دیکھا تو ایک انصاری صحابیؓ چلے آرہے ہیں، جن کی ڈاڑھی سے وضو کے پانی کے قطرے ٹپک رہے ہیں، انھوں نے اپنے بائیں ہاتھ میں جوتی اٹھا رکھی ہے۔ دوسرے دن بھی نبی ﷺ نے یہی اعلان کیا تو وہی صحابی آئے۔ تیسرے دن اعلان کیا تب بھی وہی صحابی آئے۔

تیسرے دن جب نبی ﷺ تشریف لے گئے تو سیدنا عبداللہ بن عمرو بن عاصؓ ان صحابیؓ کے پیچھے ہولیے اور ان سے کہنے لگے کہ میں اپنے والد سے قسم اٹھا چکا ہوں کہ میں تین دن تک گھر نہیں آؤں گا۔ اگر آپؓ مجھے اپنے ہاں ٹھہرنے کی اجازت دے دیں تو بہت نوازش ہوگی، انھوں نے اجازت دے دی۔ عبداللہ بن عمروؓ بتاتے ہیں کہ وہ ان تین راتوں میں ان کے ساتھ رہے، لیکن کسی رات انھیں قیام کرتے ہوئے یا کوئی اور خاص عمل کرتے نہیں دیکھا، البتہ اتنا ضرور ہوتا تھا کہ جب وہ سو کر بیدار ہوتے اور بستر سے اٹھتے تو اللہ کا ذکر کرتے ہوئے نمازِ فجر کے لیے اٹھ کھڑے ہوتے۔ نیز میں نے انھیں ہمیشہ خیر ہی کی بات کرتے ہوئے دیکھا۔ جب تین راتیں گزر گئیں تو میں ان کے عمل کو معمولی سمجھنے لگا، میں نے ان سے کہا:

اے اللہ کے بندے! میرے اور میرے والد کے درمیان کوئی ناراضگی یا قطع تعلقی نہیں ہوئی۔ دراصل میں نے نبی کریم ﷺ کو تین مرتبہ یہ فرماتے ہوئے سنا کہ ابھی تمہارے پاس ایک جنتی آدمی آئے گا، تینوں دفعہ آپؓ ہی آئے۔ تو میں نے چاہا کہ آپؓ کے پاس کچھ وقت گزار کر آپ کے شب وروز کے اعمال دیکھ سکوں تاکہ ان کی اقتداء کروں، لیکن میں نے آپ کو اس دوران کوئی خاص عمل کرتے ہوئے نہیں دیکھا۔ پھر آپ اس مقام تک کیسے پہنچ گئے کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے آپؓ کے متعلق اتنی بڑی بات فرمائی؟ انھوں نے جواب دیا:

عمل تو وہی ہے جو آپ نے دیکھا۔ جب میں پلٹ کر واپس جانے لگا تو انھوں نے مجھے آواز دے کر بلایا اور کہنے لگے: ہاں، ایک بات ہے کہ میں اپنے دل میں کسی مسلمان کے متعلق کوئی کینہ نہیں رکھتا اور کسی مسلمان کو ملنے والی خیر پر اس سے حسد نہیں کرتا۔ عبداللہ بن عمروؓ نے فرمایا: یہی تو وہ چیز ہے جس نے آپ کو اس درجے تک پہنچایا اور جس کی ہم میں طاقت نہیں ہے۔ (مسند احمد)

کینہ یا بغض انتہائی مذموم عادت ہے جس کا مطلب دل میں کسی کے لیے دشمنی یا عداوت رکھنا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی بغض اور کینے سے بچنے کی تلقین فرمائی ہے۔ چنانچہ ارشادِ نبوی ﷺ ہے:

سیدنا ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: تم بدگمانی سے بچو کیونکہ بدگمانی بڑا جھوٹ ہے اور کسی کی باتوں پر کان مت لگاؤ اور جاسوسی نہ کرو اور (دنیا میں) رشک مت کرو (لیکن دین میں درست ہے) اور حسد نہ کرو اور بغض مت رکھو اور ترک ملاقات مت کرو اور اللہ کے بندو اور (آپس میں) بھائی بھائی بن جاؤ۔ (صحیح مسلم)

آپس میں بغض نہ رکھو، ایک دوسرے سے حسد نہ کرو، بلکہ اللہ کے بندے اور آپس میں بھائی بھائی بن کر رہو اور کسی مسلمان کے لیے جائز نہیں کہ وہ کسی بھائی سے تین دن سے زیادہ تک بات چیت نہ کرے۔ (صحیح بخاری)

کینہ اور بغض کا ایک بہت بڑا نقصان یہ بھی ہے کہ آدمی اللہ کی مغفرت سے محروم ہو جاتا ہے۔ سیدنا ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:

لوگوں کے اعمال ہفتے میں دو مرتبہ اللہ کے ہاں پیش کیے جاتے ہیں تو ہر مومن بندے کو بخش دیا جاتا ہے، سوائے اس شخص کے جس کے درمیان اور اس کے بھائی کے درمیان دشمنی اور ناراضگی ہے، کہا جاتا ہے: ان دونوں کو چھوڑ دو، یہاں تک کہ یہ صلح کرلیں۔ (صحیح مسلم)

ترجمہ: "مسلمانو! تمہارے لئے حضرت ابراہیم میں اور ان کے ساتھیوں میں بہترین نمونہ ہے۔ جب کہ ان سب نے اپنی قوم سے برملا کہہ دیا کہ ہم تم سے اور جن جن کی تم اللہ کے سوا عبادت کرتے ہو ان سب سے بالکل بیزار ہیں، ہم تمہارے (عقائد کے) منکر ہیں جب تک تم اللہ کی وحدانیت پر ایمان نہ لاؤ ہم میں تم میں ہمیشہ کے لئے بغض وعداوت ظاہر ہوگئی۔" (سورۂ ممتحنہ 4:)

ترجمہ: "مومنو! کسی غیر (مذہب کے آدمی) کو اپنا رازدار نہ بنانا یہ لوگ تمہاری خرابی (اور فتنہ انگیزی کرنے میں) کسی طرح کوتاہی نہیں کرتے اور چاہتے ہیں کہ (جس طرح ہو) تمہیں تکلیف پہنچے ان کی زبانوں سے تو دشمنی (بَغۡضَآءَ) ظاہر ہو ہی چکی ہے اور جو (کینے) ان کے سینوں میں مخفی ہیں وہ کہیں زیادہ ہیں اگر تم عقل رکھتے ہو تو ہم نے تم کو اپنی آیتیں کھول کھول کر سنا دی ہیں۔" (سورۂ آل عمران:118)

ترجمہ: "اور جو لوگ (اپنے تئیں) کہتے ہیں کہ ہم نصاریٰ ہیں۔ ہم نے ان سے بھی عہد لیا تھا مگر انہوں نے بھی اس نصیحت کا جو ان کو کی گئی تھی ایک حصہ فراموش کر دیا تو ہم نے ان کے باہم قیامت تک کے لئے دشمنی (بَغۡضَآءَ) اور کینہ ڈال دیا۔ اور جو کچھ وہ کرتے رہے خدا عنقریب ان کو اس سے آگاہ کرے گا۔" (سورۂ مائدہ:14)

ترجمہ: "اور یہود کہتے ہیں کہ خدا کا ہاتھ (گردن سے) بندھا ہوا ہے۔ (یعنی اللہ بخیل ہے) انہیں کے ہاتھ باندھے جائیں اور ایسا کہنے کے سبب ان پر لعنت ہو۔ (بلکہ اس کے دونوں ہاتھ کھلے ہیں) وہ جتنا چاہتا ہے خرچ کرتا ہے اے محمد یہ کتاب جو تمہارے پروردگار کی طرف سے تم پر نازل ہوئی ہے اس سے ان میں سے اکثر کی شرارت اور انکار اور بڑھے گا اور ہم نے اُنکے باہم عداوت اور بغض (بَغۡضَآءَ) قیامت تک کیلئے ڈال دیا ہے۔ یہ جب لڑائی کے لئے آگ جلاتے ہیں تو خدا اس کو بجھا دیتا ہے اور یہ ملک میں فساد کے لیے دوڑتے پھرتے ہیں اور خدا فساد کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا۔" (سورۂ مائدہ:64)

***

قرآنِ حکیم کی مقدس آیات واحادیثِ نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ ونور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال وجواب-1-D,1/7، ناظم آباد۔ کراچی74600

سوال: برموداٹرائینگل بحر اوقیانوس میں ایک پُر اسرار علاقے کا نام ہے۔ جو چیز بھی اس کی حدود میں آتی ہے اس طرح غائب ہو جاتی ہے کہ اس کا نام ونشان تک نہیں ملتا۔

دنیا کے بہت سے سائنسدان اور محقق اس پُر اسرار مسئلے کو حل کرنے کے لئے کافی عرصے سے مصروف ہیں اور کئی سو سالوں کی کوششوں کے بعد بھی اُنہیں اس میں کامیابی حاصل نہیں ہو سکی ہے۔ پہلے تو اس حدود میں آنے والے بحری جہاز ہی سمندر میں ڈوبتے تھے لیکن ہوائی جہاز ایجاد ہونے کے بعد جو بھی ہوائی جہاز ان حدود میں گیا، غائب ہو گیا۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ سینکڑوں بحری جہاز اور ہوائی جہاز اس طرح ڈوب کر غائب ہوئے کہ کسی کا نام ونشان تک نہیں ملا۔ اتنی سائنسی ترقی کے باوجود اس کا کوئی سراغ نہیں لگایا جاسکا ہے۔

محترم عظیمی صاحب.....!

آپ کو اللہ تعالیٰ نے نورِ باطن عطا کیا ہے آپ بتائیں ایسا کیوں ہوتا ہے۔ کیا اس علاقے میں مقناطیسی کشش ہے یا مقناطیسی بھول بھلیاں ہیں؟ کوئی آسیب ہے؟ کسی سیارے کی مخلوق کا قبضہ ہے؟ اس علاقے میں آخر ایسی کیا بات ہے کہ ہر چیز اس علاقے میں داخل ہو کر غائب ہو جاتی ہے....؟

(مناہل امجد۔ کراچی)

جواب: روحانی آنکھ جو دیکھتی ہے اس کے مطابق زمین کی ساخت وہ نہیں جس کی نشاندہی مادّی علوم کرتے ہیں۔ زمین اپنے مدار پر لٹو کی طرح ترچھی ہو کر چل رہی ہے اور اس کی شکل پپیتے کی طرح ہے۔ جہاں مدار ہے وہاں ایک بڑا علاقہ

مخصوص ہے۔ اس ریزروڈ (Reserved Area) میں کشش ثقل وہ نہیں ہے جو عام طور سے زمین پر ہوتی ہے۔ کشش ثقل (Gravity) میں فرق ہونے کی وجہ سے وقت (Time) میں بھی کافی فرق ہے۔ روحانی علوم کے مطابق کائنات کی ہر شے نور یا روشنی کی بساط Belt پر سفر کر رہی ہے اور اس بیلٹ کے مطابق وقت کا تعین ہوتا ہے۔ مثلاً برمودا ٹرائنگل کے علاقے میں سے اگر کسی صورت فوری طور پر کوئی چیز باہر آجائے تو عام زمین کے وقت میں دس سے بیس منٹ تک کا فرق ہوجائے گا۔

زمان Time کی نفی کا ذکر قرآن پاک میں وضاحت کے ساتھ موجود ہے۔ گردش کا قانون یہ ہے کہ جتنی رفتار تیز ہوگی اتنا ہی ہیٹ Heat میں اضافہ ہوگا۔ برمودا ٹرائنگل میں رفتار چونکہ شعوری حواس سے بہت زیادہ ہے اس لیے وہاں جو چیز داخل ہوگی وہ تحلیل ہوکر روشنی میں تبدیل ہوجائے گی۔

* * *

سوال: میں ایک عرصے سے روحانی ڈائجسٹ کا قاری ہوں۔ آپ اپنے مضامین میں اکثر و بیشتر "یقین" پر بہت زور دیتے ہیں۔ کیا یقین قوت ارادی "ول پاور" ہے؟ براہِ کرم اس کی وضاحت فرمائیں۔

(اظہار الدین۔ کراچی)

جواب: قرآن پاک میں آپ کو کئی مقامات پر ایمان اور ایمان والوں کا تذکرہ ملے گا۔ اسی ایمان کا اردو ترجمہ یقین ہے صفحات کی کمی کو ملحوظ رکھتے ہوئے یقین کی وضاحت کچھ یوں ہے کہ یقین جملہ مظاہرات کا سرچشمہ ہے۔ قوتِ ارادی بھی یقین ہی کا ایک یونٹ ہے۔ یقین کے حصول کے لئے مشاہدہ ضروری ہے اور مشاہدے کی تکمیل صرف اسی صورت میں ہوگی جب یقین کے تین مدارج علم الیقین، عین الیقین اور حق الیقین کو درجہ بدرجہ طے کیا جائے گا۔ مثال کے طور پر آپ کے سامنے پہلی بار کوئی سیب کا نام لیتا ہے اور اس کے رنگ، بناوٹ، ذائقے اور فوائد کا تذکرہ کرتا ہے۔ آپ کا علم یقین ہوگیا۔

یہ مشاہدے کا پہلا قدم ہے۔ دوسرے قدم پر آپ سیب کو اپنی آنکھوں سے دیکھ لیتے ہیں اور اس کے رنگ اور بناوٹ کا مشاہدہ کرلیتے ہیں یہ عین الیقین کا درجہ ہے۔ تیسرے درجے میں جب آپ حق الیقین کہتے ہیں یہ آپ کو سیب، سیب کے رنگ، اس کی بناوٹ، اس کے ذائقہ اور فوائد کا نہ صرف علم ہوا بلکہ اپنی آنکھوں سے اس کا مشاہدہ بھی کرچکے ہوں اپنے طور پر سیب کو کھا کر اس کا تجربہ بھی کرلیا ہے۔ یقین کی تکمیل صرف اسی وقت ممکن ہے جب آپ کسی بات یا کسی چیز کی کنہ تک پہنچ جائیں۔

زندگی اور زندگی کا ہر قدم، ہر سانس یقین کے گرد گھومتا ہے۔ یقین ہی زندگی کے جملہ نشیب و فراز، مسائل افکار و اعمال کی پیدائش کا باعث ہے۔ یقین کی اس صلاحیت، طاقت، اس کے مظاہرے کے واقعات اور تذکرے قرآنِ پاک میں کئی جگہ موجود ہیں مثلاً حضرت سلمانؑ کے واقعے میں اسی یقین کا مظاہرہ ایک آدم زاد بندے نے اس طرح کیا کہ سارے درباری یہ منظر دیکھ کر حیرت زدہ رہ گئے کہ پلک جھپکنے سے پہلے ہزاروں میل دور سے حضرت سلمانؑ کے دربار میں بلقیس کا تخت موجود ہوگیا۔

ستمبر 1987ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں حضرت امام حسینؓ، قول و فعل، جسم مثالی، فرمانِ رسولؐ، نورانی اعداد، روحانیت، میری داستان، سائنس اور ہم، تاریخ کا دھارا مڑتا ہے، سونا، آدھا آدمی، ایلیا، پیوندکاری، پُراسرار علوم، مقام اپنا اپنا، عشق کے جدا انداز، یعقوب کندی، چاند دو ٹکڑے ہوگیا، سچے واقعات، سفر وسیلہ ظفر، مُرغا، بچوں کی تربیت جبکہ مستقل اور سلسلہ وار مضامین میں نورِ الٰہی، نورِ نبوت، آوازِ دوست، تاثرات، محفل مراقبہ، تشریح لوح و قلم، آپ کے مسائل اور تلاش شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر "قول و فعل" آپ کی خدمت میں پیش کی جارہی ہے۔

ڈاکٹر ارشاد الحق قدوسی

قول و فعل

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ سچ کہنا ہی سچائی ہے لیکن حقیقت کے اعتبار سے سچائی کا مفہوم اور دائرہ بہت وسیع ہے۔ فلسفہ اخلاق کے محقق حضرت امام غزالیؒ نے تو سچائی کی چھ قسمیں بیان کی ہیں۔ لیکن اگر ایک عام لحاظ سے بھی سچائی کی حقیقت پر غور کیا جائے تو اس کی تین قسمیں نظر آتی ہیں۔ دل کی سچائی، زبان کی سچائی اور عمل کی سچائی۔ دل کی سچائی کے بغیر انسان کے اندر سچائی پیدا نہیں ہوسکتی اور اسے صحیح معنوں میں ایک سچا انسان نہیں کہا جاسکتا اور زبان کی سچائی ان دونوں سچائیوں کے درمیان منزل کی حیثیت رکھتی ہے۔ دل کی سچائی خالص نیت، پاک اور پختہ ارادہ کی صورت میں قائم ہوتی ہے اور اس کو عام طور پر خلوص کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

دین خلوص کا نام ہے جو اللہ اور اس کے رسول صلی اللہ علیہ وسلم سے اس کی کتاب سے تمام مسلمانوں سے اور ان کے امراء اور حکام سے ہو۔ جس کا مدعا یہ ہے کہ مومن ان سب کے وہ حقوق خلوص نیت سے ادا کرے جو

WWW.PAKSOCIETY.COM

اسلامی تعلیمات کے ذریعہ اس پر عائد کیے گئے ہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ صحیح ایمان کا دوسرا نام سچائی ہے۔

اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے۔

"یعنی جو لوگ اللہ اور اس کے سارے رسولوں پر ایمان لائے وہی صدق اور سچائی میں کامل ہیں۔"

اس صدق اور سچائی کے مقابلے میں نفاق یا منافقت کی حالت آتی ہے۔

اس کی صورت یہ ہے کہ کوئی شخص زبان سے تو سچی بات کہہ رہا ہو مگر دل سے اس پر یقین نہ رکھتا ہو۔ اللہ تعالیٰ نے سورۂ منافقون میں ارشاد فرمایا ہے۔

ترجمہ: "اے نبیؐ! جب منافق لوگ آپؐ کے پاس آتے ہیں تو کہتے ہیں ہم شہادت دیتے ہیں کہ آپؐ اللہ کے رسولؐ ہیں اور اللہ بھی شہادت دیتا ہے کہ آپؐ اللہ کے رسول ہیں اور اللہ یہ بھی شہادت دیتا ہے کہ منافق لوگ بالکل جھوٹے ہیں کیونکہ یہ لوگ اپنے دلوں میں آپؐ کی نبوت ورسالت پر یقین نہیں رکھتے۔"

مطلب یہ ہے کہ ان کی بات بیشک سچی ہے لیکن پھر بھی یہ لوگ جھوٹے ہیں کیونکہ ان کا دل ان کی زبان کے ساتھ نہیں ہے۔ علامہ اقبال نے یہی حقیقت اس طرح بیان کی ہے

زباں سے کہہ بھی دیا لا الہ تو کیا حاصل
دل و نگاہ مسلماں نہیں تو کچھ بھی نہیں

بہرحال کسی آدمی کی باتیں کتنی ہی سچی ہوں اور اس کے عمل کتنے ہی اچھے ہوں جب تک اس کی نیت خالص اور اس کا دل سچا نہ ہو وہ اللہ کی نظر میں سچا آدمی کہلانے کا مستحق نہیں ہوسکتا۔

زبان کی سچائی یہ ہے کہ آدمی اپنے ضمیر کا اظہار پوری دیانتداری سے کرے اور جس سچی حقیقت پر وہ دل سے ایمان لایا ہے پوری جرأت سے اسے دوسروں کے سامنے پیش کردے۔ قرآن حکیم میں اللہ تعالیٰ نے اپنے پیغمبروں کی سچائی کی تعریف فرمائی ہے اور ان کو صادق اور صدیق کے اعلیٰ خطبات سے سرفراز فرمایا ہے۔ سورۂ مریم کے دوسرے رکوع میں ہے۔

ترجمہ: "اے نبیؐ! قرآن کریم میں لوگوں کو ابراہیمؑ کا ذکر سنائیے! وہ بڑے سچے نبیؑ تھے۔ ان کی حق بیانی کا وہ نمونہ ہمیشہ سامنے رہنا چاہیے جب انہوں نے اپنے باپ سے صاف صاف کہہ دیا کہ اے میرے باپ آپ ان بتوں کو کیوں پوجتے ہیں جو نہ سنتے ہیں نہ دیکھتے ہیں اور نہ ہی آپ کے کسی کام آسکتے ہیں۔ اے باپ! اللہ نے مجھ کو وہ علم عطا فرمایا ہے جو آپ کو نہیں بخشا اس لیے آپ میری پیروی کیجیے۔ میں آپؐ کو اللہ کے بتائے ہوئے سیدھے راستے پر چلاؤں گا۔"

حق گوئی کا پیغمبری نمونہ ہر سچے مسلمان کو اپنے سامنے رکھنا چاہیے اور ہر حالت میں سچ کہنا چاہیے۔ علامہ اقبال نے کہا ہے

ہزار خوف ہو لیکن زبان ہو دل کی رفیق
یہی رہا ہے ازل سے قلندروں کا طریق

دل اور زبان کی سچائی کو جو چیز عملی زندگی کے لیے مفید بناتی ہے وہ عمل کی سچائی ہے۔

عمل کی سچائی یہ ہے کہ آدمی اپنے ظاہر و باطن کو ایک رکھے اور جو عزم یا وعدہ کرے اسے تکمیل تک پہنچانے کی کوشش کرے۔

حضرت اسمٰعیلؑ کو قرآن حکیم نے ان کے عزائم کی مضبوطی اور وعدہ پورا کرنے کی خوبی کی وجہ سے صادق الوعدہ کہا ہے،۔ حقیقت یہ ہے کہ دل و زبان کی سچائی عمل کی سچائی کے بغیر ایمان اور اسلام کا مقصد پورا کر ہی نہیں سکتی۔ قرآن حکیم نے عمل کی سچائی والوں کو ہی مومن تسلیم کیا ہے۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے:

ترجمہ: "مومن وہی لوگ ہیں جو اللہ اور اس کے رسولؐ پر ایمان لائے پھر کوئی شک نہ کیا اور اللہ کی راہ میں اپنے مالوں اور اپنی جانوں سے جہاد کیا وہی لوگ سچے ہیں۔"

اس آیت کریمہ میں مومن کی سچائی کا معیار یہ بتایا گیا ہے کہ وہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ پر ایمان لائے اور خود اللہ کے راستے پر چلنے اور دوسرے لوگوں کو بھی چلانے کے لیے جان ومال سے جہاد کرے۔ ظاہر ہے کہ یہ ایمان لانا دل کی تصدیق اور زبان کے اقرار کی صورت میں ہوتا ہے اور جان ومال سے جہاد کرنا سراسر عمل ہی عمل ہے۔ اس طرح اس آیت کریمہ میں سچائی کی تینوں قسمیں ایسی ترتیب سے جمع کردی گئی ہیں جس سے صاف طور پر واضح ہوجاتا ہے کہ مومن کی سچائی سچے عمل کے ساتھ ہی مکمل ہوتی ہے۔

غرض عمل کی سچائی یہ ہے کہ جو قول و قرار کیا جائے دل میں اس کو پورا کرنے کا عزم کیا جائے اور وقت آنے پر پورا کرکے بھی دکھایا جائے۔ جن مسلمانوں نے اپنے عزم کو عمل کے ساتھ پورا کیا اللہ تعالیٰ نے ان ہی کو سچا کہا ہے حضور پاک ﷺ کے صحابی حضرت انس بن نضرؓ کو جنگِ بدر میں شرکت کرنے کا موقع نہیں ملا تھا اس کی تلافی کے لیے انہوں نے کہا کہ اگر اب مجھے کسی غزوہ میں شریک ہونے کا موقع ملا تو اپنی جانبازی کے جوہر دکھاؤں گا۔ چنانچہ اس کے بعد وہ جنگ احد میں شریک ہوئے تو نیزوں، تلواروں اور تیروں کے تقریباً 80 زخم کھا کر شہادت حاصل کی۔ زخموں کی کثرت کی وجہ سے ان کے گھر والے ان کو نہ پہچان سکے، صرف لباس دیکھ کر پہچانا اور یہ عمل کی بہترین مثال تھی۔ اس موقع پر اللہ تعالیٰ نے یہ آیت نازل فرمائی۔

ترجمہ: "مسلمانوں میں کچھ ایسے لوگ ہیں کہ اللہ کے ساتھ انہوں نے جاں نثاری کا جو عہد کیا تھا اس میں سچے اترے۔ سو بعض تو ان میں سے ایسے تھے جو اپنی ذمہ داری پوری کرگئے (یعنی شہید ہوگئے) اور بعض ان میں سے ایسے ہیں جو شہادت کے منتظر اور طلبگار ہیں اور انہوں نے اپنی بات میں ذرا سا رد و بدل بھی نہیں کیا۔

سورۂ بقر کے بائیسویں رکوع میں ہے۔

ترجمہ: "نیکی یہ نہیں کہ تم نے اپنے چہرے مشرق کی طرف کرلیے یا مغرب کی بلکہ یہ ہے کہ آدمی اللہ کو، آخرت اور فرشتوں کو اور اللہ کی نازل کی ہوئی کتاب اور اسکے پیغمبروں کو دل سے مانے اور اللہ کی محبت میں اپنا دل پسند مال رشتے داروں اور یتیموں پر اور غلاموں کی رہائی پر خرچ کرے۔ نماز قائم کرے اور زکوٰۃ دے اور نیک لوگ وہ ہیں کہ جب عہد کریں تو اسے پورا کریں اور تنگی و مصیبت کے وقت اور حق و باطل کی جنگ میں ثابت قدم رہیں۔ یہی لوگ ہیں جو سچے نکلے اور یہی لوگ پرہیزگار ہیں۔"

قرآن کریم نے زبان کا سچا بھی اسی شخص کو کہا ہے جو عمل کا سچا ہے۔ فرمان الٰہی ہے۔

"اور اپنی بات کے لحاظ سے اس شخص سے بہتر کون ہوگا جس نے لوگوں کو اللہ کی طرف بلایا اور نیک عمل کیا اور کہا کہ میں مسلمان ہوں۔"

کسی کی زبان اور قول کی سچائی بھی اسی وقت معتبر اور کامیاب ہوسکتی ہے جب وہ لوگوں کو اللہ کی فرمانبرداری کا سبق دے اور خود بھی اپنے عمل سے اس کی فرمانبرداری کرتا ہو اور اس کی عملی زندگی اس کی سچائی کی شہادت دے رہی ہو۔

اللہ تعالیٰ نے ہم سب کو دل اور زبان کی سچائی کی طرح عمل کی سچائی کی توفیق سے نوازے۔ آمین

یہ ہے پاکستان

چاندنی رات میں مقابر کی سحر انگیز خاموشی دلوں کو مسحر کر لیتی ہے۔

مکلی کا شہر خموشاں

ساڑھے چار لاکھ شخصیات کا مدفن ہنر مندوں کے مشتاق ہاتھوں کے قابل دید نمونے دیکھنے والوں کو ٹھٹکنے پر مجبور کر دیتے ہیں....

پاکستان کے ساحلی شہر کراچی سے کم و بیش سو کلومیٹر دور اور دو گھنٹے کی مسافت پر ٹھٹھہ کا شہر آباد ہے۔ کینجھر اور منچھر کی جھیلوں، بھنبھور کے آثار اور شاہ جہانی مسجد و عبداللہ شاہ اصحابیؒ کی آخری آرام گاہ کے باعث یہاں ہمہ وقت آمد و رفت جاری رہتی ہے۔ ٹھٹھہ سے ملحقہ مکلی کے مقابر ایک پہاڑی سلسلے پر موجود ہیں جہاں ایک اندازے کے مطابق ساڑھے چار لاکھ سے زائد قبریں اور مزار واقع ہیں۔ ان میں 33 بادشاہ، 17 گورنر، سوا لاکھ اولیائے کرام اور لاتعداد دانشور، شاعر، ادیب، مورخ، صوفی بزرگ، قبائلی شخصیات، متمول افراد اور عام آدمی مدفون ہیں۔

ٹھٹھہ کو ماضی میں سندھ کا دار السلطنت رہنے کا اعزاز

WWW.PAKSOCIETY.COM

جغرافیائی تقسیم میں اس علاقے کو "لاڑ" کہا جاتا ہے اور اس کی حدود جنوب میں سمندر سے سیہون اور شمال میں کی کے پہاڑی سلسلے شمالی پہاڑی علاقے تک محیط ہیں۔ قیام پاکستان تک ٹھٹھہ ضلع کراچی کا حصہ تھا اسے 1948ء میں ضلع کی حیثیت ملی۔ اسی ضلع میں بھنبھور کے آثار ہیں جہاں محمد بن قاسم نے پہلا پڑاؤ ڈالا تھا اور یہاں برصغیر کی پہلی مسجد تعمیر ہوئی۔ بھنبھور کے میوزیم میں آج بھی اُموی عہد کے سکے، برتن، مہریں اور دیگر نایاب اشیاء موجود ہیں۔ کراچی سے ٹھٹھہ کی سمت چلیں تو بھنبھور کے تاریخی آثار کے بعد ٹھٹھہ کی شہری حدود سے قبل ہی پہاڑی سلسلے یا نسبتاً اونچے ٹیلے پر مکلی کا بڑا دروازہ نظر آتا ہے جس میں داخل ہوں تو دلوں پر ہیبت طاری کر دینے والی شاندار قبروں اور ان عمارات کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے جہاں اپنے اپنے عہد کی صاحب جاہ و عظمت اور

بھی میسر ہے۔ یہاں قدرتی جھیل کینجھر جسے ماضی میں "کلری" بھی کہا جاتا تھا اور مصنوعی جھیل ہالیجی بھی واقع ہے۔ ٹھٹھہ کی شاہ جہانی مسجد 1054ھ کے لگ بھگ شاہ جہاں کے عہد کے گورنر امیر ابو بقاء ولد نواب عبد القاسم تمکین نے تعمیر کرائی تھی۔ اس کا عرصہ تعمیر 1054ھ تا 1068 بیان کیا جاتا ہے۔ مسجد کی تعمیر میں ایرانی فن تعمیر نمایاں نظر آتا ہے۔ میناکاری، نقش و نگار، گل کاری اور فن خطاطی کے کمالات بیان کرنے کے نہیں دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ مغل بادشاہ اورنگ زیب کے عہد میں ٹھٹھہ کی

سیر وسیاحت پر آنے والے ایک انگریز نے ٹھٹھہ میں ایسی 400 درسگاہوں کا ذکر کیا تھا، جہاں دینی و دنیاوی تعلیم دی جاتی تھی۔

ٹھٹھہ اور پڑوسی ضلع بدین زیریں سندھ میں واقع ہیں، جہاں دریائے سندھ کی کئی شاخیں سمندر میں جاکر گرتی ہیں۔ سمندر کی

نشانِ سطوت شخصیات مدفون ہیں۔ ان میں جام مبارک خان، شیخ عیسیٰ، حماد جمالی اور خود مائی مکلی کا مزار ہے جس سے یہ تمام مقابر موسوم ہیں۔ چوکنڈی، شاہ پور چاکر کے قریب واقع میروں کے قبے اور مکلی کے شاہی مقابر پر بھی ہنرمندوں نے جو محنت کی ہے وہ قابل دید ہے۔ یہاں آنے والے افراد گھنٹوں ان نمونوں کو دیکھتے ہیں جو اپنے اپنے عہد کے کاریگروں نے یہاں ثبت کیے ہیں۔ بہت سی قبروں پر تواریخ درج ہیں۔ متعدد پر یہ تکلف نہیں برتا گیا لیکن آثار قدیمہ سے شغف رکھنے والے بیان کرتے ہیں کہ یہ آثار سولہویں سے اٹھارہویں صدی کے وسط تک کے ہیں یہاں سومرو، سمّہ جوکھیو، ارغون و دیگر حکمران آرام فرما ہیں اور یہاں چھ سو برس کی تاریخ سانس لے رہی ہے جس پر گلکاری، خطاطی کے وہ نمونے ہیں جو عجائبات عالم میں شمار ہو سکتے ہیں۔

پیر حسام الدین راشدی نے جو خود بھی وفات یہاں وصیت کے مطابق دفن ہوئے، انہوں نے تحریر کیا تھا کہ یہ سلسلہ کوہ تھر کی کوہستانی پٹی ہے جو ساھوئی سے پیر پٹھو پر ختم ہوتی ہے۔ کراچی سے حیدرآباد جانے والی شاہراہ مکلی کے تاریخی سلسلے کو دو حصوں میں منقسم کر دیتی ہے ایک میں عید گاہ، مخدوم محمد ہاشم ٹھٹھوی کا مقبرہ، مخدوم ابو القاسم نقشبندی، مخدوم آدم، پیر عالی، محمد یوسف بکھری اور جلوہ گاہ امامین واقع ہیں تو مقابل شیخ حماد جمالی، شیخ جیو، عیسیٰ لنگوٹی، ملا عبدالرحمن عباسی، جامع مسجد مکلی، علی شیرازی، شاہ مراد، شکر الٰہی، سمہ سلاطین، ترخان حاکموں اور مغل حکام کے مقابر ہیں۔

مکلی کی وجہ تسمیہ کیا ہے؟ ایک روایت ایک پاکدامن صوفی خاتون مکلی مائی سے نسبت کا پتہ دیتی ہے جن کے مزار اور مسجد کی بزرگی کا اشارہ شیخ حماد جمالی نے دیا تھا۔ آج یہاں لوگوں کا انبوہ فیوض و برکات سمیٹنے اور تلاش اطمینان قلب میں حاضری دیتا اور من کی

WWW.PAKSOCIETY.COM

مرادیں پاتا ہے اور آج بھی قرب وجوار کے سینکڑوں افراد چاندنی راتوں میں یہاں کا رخ کرتے ہیں۔ جب سرد ہوائیں، سکوتِ کامل اور اس میں محافل سماع ایک منفرد اور اچھوتا احساس جگادیتی ہیں۔ اسی علاقہ میں جانی بیگ کے مقبرے کے قریب واقع چھوٹے چھوٹے حجرے اور سیمنٹ فیکٹری سے ملحقہ کچھ کشادہ غار پتہ دیتے ہیں کہ ماضی میں یہاں قلبی سکون کے متلاشی بسیرا کیا کرتے تھے۔

ٹھٹھہ کی آبادی 1998ء کی مردم شماری کے مطابق 11 لاکھ تھی جو ایک اندازے کے مطابق 15 لاکھ ہوچکی ہے۔ ٹھٹھہ اجرک، رلی، ربڑی، قلفی کی سوغاتوں کے حوالے سے بھی مشہور ہے۔ اس ضلع میں ٹھٹھہ، میرپور ساکرو، سجاول، میرپور بھورو، شاہ بندر، گھوڑاباری، جاتی کی تحصیلیں واقع ہیں۔ یہ ضلع چاول، گیہوں، گنے، سبزیوں، ماہی پروری، مرغ بانی اور مویشیوں کی پرورش کے حوالے سے بھی شہرت رکھتا ہے۔ اس ضلع کے اہل سیاست میں قوم پرست رہنما قادر مگسی، رسول بخش پلیجو، سیاسی خاندانوں میں شیرازی، ملکانی، میمن، سومرو، چانڈیو مشہور ہیں۔ سال گزشتہ کے سیلاب سے جب دریائے سندھ کے حفاظتی پشتے منارکی اور کوٹ عالموں کو نقصان پہنچا اور ضلع ٹھٹھہ کے نشیبی علاقے زیر آب آئے تو ضلع بھر کے سیلاب زدگان مکلی کے پہاڑی سلسلے بالخصوص مقابل میں پناہ گزین ہوئے۔ ثقافتی ورثے اور ان آثار کی اہمیت سے نابلد افراد نے قبروں سے پتھر اکھاڑے، چولہے بنائے اور کھانا پکانا شروع کردیا۔ بہت سے افراد نے قبروں پر خیمے نصب کیے تو متاثرین کے بچے قبروں اور مقبروں کے احاطوں میں کھیلنے لگے۔ آج بھی مکلی کے مقابر اپنی تمام تر قدامت، خوبصورتی اور اہمیت کے باوجود ملیامیٹ ہورہے ہیں۔ سندھ میں تاریخی آثار کہیں زیادہ ہیں جبکہ حکومت کے وسائل محدود ہیں، اس صورتحال کا منطقی نتیجہ یہ نکلا ہے کہ موئن جودڑو سے نواب شاہ، لاڑکانہ اور حیدرآباد عمر کوٹ تک تمام آثار قدیمہ مکلی کے زبوں حال مقابر کی طرح امتداد زمانہ کا شکار ہیں کیا عجب کہ کسی روز یہ آثار بھی آہستہ آہستہ مٹ جائیں۔

ٹھٹھہ آنے والے مکلی کے مزارات کے ساتھ ساتھ کینجھر جھیل کے وسط میں ٹیلے پر واقع مائی نوری کے مقبرے پر بھی حاضری دیتے ہیں۔ نوری کا تعلق سندھ کے ملاح خاندان سے تھا جسے اس وقت کے سمہ حکمران جام تماچی نے دیکھا تو دل ہار بیٹھا۔ اس رومانوی داستان کے ساتھ ساتھ ٹھٹھہ کے قصبے جھوک شریف میں حضرت شاہ عنایتؒ کا مزار بھی ہے جنہوں نے اشتراکیت کے فلسفہ سے بہت پہلے ”جو بوئے وہ کھائے“ کا نعرہ دے کر اجتماعی کاشتکاری کا تصور عملی صورت میں پیش کیا تھا۔ اس کسان جدوجہد پر حضرت شاہ عنایتؒ کو کلہوڑو فوج نے 3 سو برس قبل مریدوں سمیت شہید کردیا تھا۔ ٹھٹھہ کی پہاڑی پٹی پر واقع ان مقابل ومزارات سے جہاں لوگوں کی عقیدت وابستہ ہے وہیں تحقیق کے شعبے میں اعلیٰ مقام رکھنے والی این میری شمل اور ان جیسے درجنوں غیر ملکی ریسرچ سکالرز کے لیے یہاں تاریخ کے خزائن موجود ہیں۔

✽

احسن عظیم محامد

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات.....

برما کے مسلمانوں پر ظلم وبربریت کی انتہا!

انسانی حقوق کے بین الاقوامی ادارے ہیومن رائٹس واچ نے کہا ہے کہ برما میں روہنگیا مسلمان قبائل اور بدھ مت کے پیروکاروں کے درمیان فسادات میں سرکاری فوج اور پولیس خاموش تماشائی بنی رہی۔ اس دوران مسلمانوں کا قتل عام ہوا اور بڑے پیمانے پر مسلم خواتین کی آبروریزی کی گئی۔ برما میں حکومتی اہلکاروں نے جون میں اقلیتی مسلمانوں کے خلاف تشدد کی مہم چلائی جس کے نتیجے میں برما میں فرقہ وارانہ فسادات پھوٹ پڑے۔

بنکاک میں نیوز کانفرنس کرتے ہوئے ہیومن رائٹس واچ کے ایشیا ڈویژن کے ڈپٹی ڈائریکٹر فل رابرٹسن نے بتایا کہ ابھی بھی برما کی حکومت رکھائین کے علاقے میں مسلمانوں کو ہراساں کررہی ہے۔

فل رابرٹسن کا کہنا تھا کہ جو بات مسلسل سامنے آرہی ہے وہ یہ ہے کہ حکومت ابھی تک پر تشدد واقعات کو روکنے میں ناکام رہی۔ رپورٹ برما اور بنگلہ دیش سے تعلق رکھنے والے ستاون افراد کے انٹرویوز پر مشتمل ہے۔ جن کے مطابق سیکورٹی اہلکار فسادات کے دوران اقلیتی مسلمانوں کے تحفظ میں بالکل ناکام رہے۔ برما میں رخائین بودھ آبادی اور روہنگیا مسلمانوں کے درمیان کافی عرصے سے تناؤ موجود ہے۔ اس علاقے میں تشدد کی وجہ سے اسی ہزار افراد کو اپنا گھربار چھوڑنا پڑا ہے۔ اطلاعات کے مطابق علاقے میں بدامنی پر قابو پانے کے لیے بھیجی جانے والی سیکورٹی فورسز نے بھی مسلمانوں کو نشانہ بنایا۔

شہر کی روشنیوں نے ستاروں کو دھندلا دیا

ستاروں بھرا آسمان جس کا ذکر ہمارے آباؤاجداد کیا کرتے تھے اب دنیا کی اکثر آبادی کے لیے غائب ہورہا ہے۔ دنیا بھر میں اب مصنوعی

WWW.PAKSOCIETY.COM

چکی ہیں۔ ان کی وجہ سے ہم رات کو آسمان نہیں دیکھ پاتے۔ مصنوعی روشنیاں زمین پر موجود دوربینوں کو دھندلا کردیتی ہیں اور انسانی صحت اور ماحولیاتی نظام کیلئے مضر ہیں۔ یہ سوال ذاتی بھی ہے اور آفاقی بھی...! اور یہی موضوع ہے آئن چینی کی ہدایات میں بننے والی نئی ڈاکومنٹری فلم "دی سٹی ڈارک" کا۔ آئن چینی نے بتایا کہ فلم بہت سادہ سوال سے شروع ہوتی ہے۔ یہ کہ اگر ہم رات، اس کے اندھیرے اور آسمان کو کھو دیں تو ہم کیا کھوئیں گے۔ چینی کہتے ہیں، "دنیا میں بہت سے بچے اب لاکھوں کروڑوں ستاروں پر مشتمل کہکشاں کو دیکھے بغیر بڑے ہورہے ہیں۔ ہمارا شمسی نظام بھی اسی کہکشاں کا حصہ ہے۔" چینی کا سوال یہ ہے کہ "جب لوگ رات کے آسمان کے بغیر زندگی کے عادی ہوجائیں گے تو اس کا کیا اثر ہوگا۔ کیا اس سے کم سائنسدان پیدا ہوں گے، کم شاعر ہونگے، یا کم فلسفی پیدا ہونگے۔ ان سوالوں کا جواب ملے نہ ملے مگر میں یہ ضرور کہوں گا کہ رات کے آسمان کے خوبصورت نظارے کو دیکھ کر آپ کو تخلیقی کام کرنے کی بہت تحریک ملتی ہے۔"

سائنسی علم بھی حاصل ہوتا ہے۔ فلکیات کے ماہرین خلاء کا مشاہدہ کرکے اس سے کائنات کے آغاز کا سراغ لگانے کی کوشش کرتے ہیں۔ مگر بڑے شہروں میں آسمان کا مشاہدہ کرنا تقریباً ناممکن ہوگیا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ستاروں کی روشنی شہروں کی فضا میں موجود گرد کے ذرات سے ٹکرا کر پھیل جاتی ہے اور گلابی مائل تمتماہٹ پیدا کرتی ہے۔ اس سے چند بہت چمکدار ستاروں کے علاوہ تمام ستاروں کی چمک ماند پڑ جاتی ہے۔ جہاں مصنوعی روشنی ہمیں راستہ دکھاتی ہے وہیں یہ

جانوروں اور پرندوں کو راستہ بھلا دیتی ہے۔ مثلاً ہجرت کرنے والے کئی پرندوں کے دماغ میں ستاروں کا نقشہ محفوظ ہوتا ہے جو اُن کو بہار میں شمال کی طرف اور خزاں میں جنوب کی طرف سفر کرنے میں مدد دیتا ہے۔ جب پرندے شہروں کے اوپر سے گذرتے ہیں تو وہ اکثر مصنوعی

ہیں۔ ان میں سے اکثر روشنی کے تعاقب میں کھڑکیوں کے شیشوں سے ٹکرا کر مرجاتے ہیں۔ شکاگو کے فیلڈ میوزیم میں زولوجسٹ ڈیوڈ وِلرڈ کا کہنا ہے کہ ایک اندازے کے مطابق ہر سال تقریباً ایک ارب پرندے کھڑکیوں سے ٹکرا کر موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

افریقی ملک نمیبیا میں زیرِ زمین پانی کا بڑا ذخیرہ دریافت!

ابھی سائنسدانوں کی یہ ریسرچ کہ خشک سالی کا شکار براعظم افریقہ میں زیرِ زمین پانی کا ایک وسیع ذخیرہ موجود ہے، سامنے آئی ہی تھی اور اس حوالے سے کام شروع ہوا تھا کہ فوراً ایک بڑی کامیابی بھی حاصل ہوئی اور افریقہ کے ملک نمیبیا میں زیرِ زمین پانی کا ایک بڑا ذخیرہ دریافت ہوگیا۔ سائنسدانوں کی ریسرچ سے یہ انکشاف ہوا تھا کہ زمین کے اندر موجود پانی کا کل حجم زمین کی سطح پر موجود پانی سے سو گنا زیادہ ہے۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ نمیبیا میں دریافت ہونے والا پانی کا ذخیرہ دس ہزار سال پرانا ہے لیکن پینے کے لیے موجودہ کسی بھی ذخیرے سے زیادہ صاف ہے۔ شمالی نمیبیا میں اس وقت صورتحال یہ ہے کہ کچھ لوگوں کے پاس پینے کے لیے بہت پانی ہے تو کچھ کے پاس بالکل کم ہے۔ علاقے کے آٹھ لاکھ لوگ انگولا سے آنے والی چالیس سال پرانی ایک نہر سے پانی حاصل کرتے ہیں۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ یہ ذخیرہ پندرہ سال کی خشک سالی کا ازالہ کرے گا۔

تندور پر روٹی لگا کر اخراجات پورے کرنے والا طالبعلم بی اے کے امتحان میں پہلی پوزیشن کا حقدار

محنت میں عظمت ہے، اس محاورے کا عملی نمونہ پنجاب یونیورسٹی کے بی اے کے نتائج میں حافظ آباد کے ایک محنت کش کے بیٹے محمد محسن علی نے پہلی پوزیشن لے کر پیش کیا ہے۔ پنجاب یونیورسٹی کے بی اے، کے سالانہ امتحانات 2012ء میں حافظ آباد سے پرائیویٹ امتحان دینے والے محمد محسن نے 688 نمبر لے کر جو کارنامہ کر دکھایا ہے اس پر اس کے والدین خوشی سے پھولے نہ سمائے۔ محسن کا کہنا ہے کہ تعلیم کے ساتھ ساتھ محنت مزدوری کرکے تعلیمی اخراجات برداشت کیے ہیں۔ محنت کش کا بیٹا ہونے پر فخر کرنے والا محسن حکومتی امداد ملنے کی صورت میں پی ایچ ڈی کرنے کا ارادہ بھی رکھتا ہے۔ محسن کے والد کا کہنا ہے کہ محنت مزدوری کرکے اپنے بچوں کے شوق کی تکمیل کے لیے ساتوں بچوں کو تعلیم دلوا رہے ہیں اور غربت کو اپنے اس عزم میں کبھی رکاوٹ نہیں بننے دیا۔ محمد محسن جب اپنے آبائی گاؤں میاں رحیماں، حافظ آباد پہنچا تو گاؤں والوں نے اس کا والہانہ استقبال کیا۔ محمد محسن کے والد نے نوجوانوں کے ساتھ ڈھول کی تھاپ پر بھنگڑا ڈالا جبکہ محمد محسن پر کرنسی نوٹ اور پھولوں کی پتیاں بھی نچھاور کی گئیں۔ محمد محسن کو اس کی والدہ نے روایتی پگڑی بھی پہنائی۔ اخباری رپورٹ کے مطابق وزیراعظم پاکستان نے محمد محسن کے لیے 10 لاکھ روپے کے انعام کا اعلان کیا ہے۔ چیئرمین متروکہ وقف املاک بورڈ سید آصف ہاشمی نے محمد محسن کو ایک لاکھ روپے نقد انعام دیا۔ میڈیا پر خبر نشر ہونے کے بعد وزیراعلیٰ پنجاب نے نوٹس لیا اور محمد محسن کے تعلیمی اخراجات برداشت کرنے کا اعلان کیا ہے۔

محمد محسن کامیابی کے بعد گاؤں پہنچا تو اس کے والدین کی خوشی عالم دیدنی تھا۔

بھارت: ہر گھنٹے سولہ خودکشیاں

بھارت میں خودکشی کی شرح سنگین صورت حال اختیار کرتی جارہی ہے۔ بھارت کے نیشنل کرائم ریکارڈ بیورو (این سی آر بی) نے اپنی ایک رپورٹ میں کہا ہے کہ ملک میں ہر گھنٹے میں کم سے کم سولہ افراد کی موت خودکشی کے سبب ہوتی ہے۔ این سی آر بی کی رپورٹ کے مطابق گزشتہ سال سنہ دوہزار گیارہ میں ایک لاکھ پینتیس

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہزار لوگوں کی موت خودکشی کے سبب ہوئی۔ رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ زیادہ تر خودکشیوں کے اسباب خانگی مسائل، ناجائز حمل اور کیریئر ہیں۔

رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ سنہ دو ہزار گیارہ میں طلاق کے سبب خودکشیوں میں چوّن فیصد اضافہ ہوا ہے جبکہ ناجائز حمل کے سبب اموات میں بیس فیصد کا اضافہ ہوا ہے۔ اسی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ گزشتہ سال چودہ ہزار سے زیادہ کسانوں کی موت کا سبب بھی خودکشی رہی ہے۔ اس رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ بھارت میں خودکشی کرنے والوں میں سے ستّر فیصد افراد شادی شدہ تھے اور اس معاملے میں راجستھان ایسی ریاست ہے جہاں سب سے زیادہ کنبوں نے ایک ساتھ خودکشی کی ہے۔ خودکشی بھارت میں ٹریفک حادثوں میں ہلاکتوں کے بعد موت کا دوسرا سب سے بڑا سبب بن گئی ہے۔

بھارت بد عنوانی میں سب سے آگے!

بھارت کسی اور شعبے میں آگے ہو یا نہ ہو بد عنوانی کے شعبے میں بہت کم ملک اس کے معیار کو پہنچتے ہیں۔

بی بی سی کی ایک رپورٹ کے مطابق پچھلے تیس چالیس برس میں بھارت میں اس شعبے میں ایسی ترقی ہوئی ہے اور بے ایمانی کے ایسے نت نئے طریقے ایجاد اور دریافت کیے گئے ہیں کہ دنیا کے بڑے بڑے بے ایمان یہاں کی بے ایمانی کے آگے شرمسار اور سرنگوں نظر آتے ہیں۔ یہاں اسکول میں داخلہ کرانا ہے تو رشوت دینی ہوگی، پولیس تھانے میں رپورٹ درج کرانی ہو، سرکاری ہسپتال میں داخلہ ہو، ڈرائیونگ لائسنس ہو یا راشن کارڈ، شناختی کارڈ بنوانا ہو یا رہائشی پتے کا سرٹیفکیٹ، بجلی کا کنکشن لینا ہو، مکان اور زمین کی رجسٹری کرانی ہو، کوئی بھی کام رشوت دیے بغیر نہیں ہو سکتا۔ گویا بد عنوانی بھارت کے موجودہ نظام کا لازمی جزو بن چکی ہے۔ کسی شاپنگ مال کی دوکان پر سجے ہوئے سامان پر لکھی ہوئی قیمتوں کی طرح ہر رشوت کی ایک قیمت مقرر ہے۔ بھارت میں لفظ رشوت اب متروک ہو چکا ہے اور اس کی جگہ اب ایک نئی اور باوقار اصطلاح مروج ہے "سوید ھاشولک" یعنی "آسانی کی فیس"..... بے ایمانی کا یہی ایک ایسا شعبہ ہے جس میں بے ایمانوں کی ایمانداری کو کوئی چیلنج نہیں کر سکتا۔ جس کام کے لیے رشوت لی گئی ہے وہ کام ضرور ہو گا۔ گزشتہ چار دہائیوں میں بھارت کی دولت کو اس ملک کے بے ایمانوں نے بُری طرح لوٹا ہے۔ اس میں سیاسی رہنما بھی ہیں، صنعت کار بھی شامل ہیں اور سرکاری اہلکار بھی..... سچ تو یہ ہے کہ بھارت میں اب بد عنوانی کو زندگی کی ایک حقیقت کے طور پر تسلیم کر لیا گیا ہے۔

ترقی یافتہ ممالک میں ٹیکس چوری کا معاملہ!

کرپشن صرف پاکستان کا ہی نہیں بلکہ پوری دنیا کا مسئلہ ہے۔ کہیں کرپشن کے خلاف کام کرنے والا نظام زیادہ مضبوط ہے اور کہیں یہ کمزور ہے۔ پاکستان کا شمار ان ممالک میں ہوتا ہے، جہاں احتساب کا یہ نظام کمزور ہے، لیکن جہاں قانون کی پکڑ بھی مضبوط ہے اور احتساب کرنے والے ادارے بھی اپنی ذمہ داری دیانت داری سے ادا کرنے کی کوشش کرتے ہیں، ان ترقی یافتہ ممالک کا یہ مضبوط سسٹم بھی چوروں کو چوری سے تو روک دیتا ہے لیکن ہیرا پھیری سے نہیں..... یعنی ان ممالک میں بھی کرپشن کرنے والے افراد اپنے لیے چور راستے نکال ہی لیتے ہیں.....

مثال کے طور پر جرمنی میں حکومت اس وقت اپنے ان شہریوں کو ٹیکس کے دائرے میں لانے کی کوششیں کر رہی ہے جن کے لگ بھگ 150 ارب سوئس فرانکس مالیت کے اثاثے سوئس اکاؤنٹس میں جمع ہیں۔ لیکن مسئلہ یہ ہے کہ سوئٹزرلینڈ اپنے ان دولت مند صارفین کے نام افشا نہیں کرنا چاہتا۔ سوئٹزرلینڈ میں بینکوں کے صارفین کی معلومات خفیہ رکھنے کا ایک قانون موجود ہے۔ اس ضمن میں جرمنی نے سوئس حکام کے ساتھ حال ہی میں ایک معاہدہ کیا ہے جس کے تحت سوئٹزرلینڈ جرمن شہریوں کے اکاؤنٹس پر ٹیکس اور جرمانہ عائد کرکے یہ رقم جرمنی کے حوالے کر سکتا ہے، تاہم وہ جرمن حکام کو ان افراد کی شناخت ظاہر نہیں کرے گا۔

2010ء میں جرمنی کی سب سے گنجان آباد ریاست نارتھ رائن ویسٹ فیلیا سمیت متعدد ریاستوں کے حکام نے کہا تھا کہ انہوں نے ٹیکس نادہندگان کا سراغ لگانے والی معلومات پر مبنی سی ڈیز خریدی ہیں۔ اس کے نتیجے میں ہزاروں جرمن شہریوں نے جیل کی سزاؤں سے بچنے کے لیے اپنے خفیہ اثاثوں کا اعلان کر دیا تھا۔

سوئس حکام کا امریکا سمیت کئی ملکوں کے ساتھ بھی سوئس بینکوں میں خفیہ اثاثے رکھنے والے افراد کی شناخت ظاہر کرنے کے حوالے سے تنازعہ چلا آرہا ہے۔ اس کے بینک کریڈٹ سوئس نے جرمن شہر ڈوسل ڈورف میں اپنے ملازمین کے خلاف تحقیقات ختم کرانے کے لیے ریاستی حکومت کو 15 کروڑ یورو کا جرمانہ ادا کیا تھا۔ اس کے ملازموں پر شبہ تھا کہ انہوں نے جرمن شہریوں کو ٹیکس چوری کرنے میں مدد فراہم کی تھی۔

امریکا میں اس وقت کریڈٹ سوئس اور جولیئس بائر سمیت گیارہ بینکوں کے خلاف اس حوالے سے تحقیقات کی جارہی ہیں کہ انہوں نے امریکی شہریوں کو ٹیکس چوری کرنے میں مدد دی۔

حال ہی میں دولت مند امریکی شہریوں کی ٹیکس چوری کے حوالے سے سوئٹزرلینڈ کا 270 سالہ قدیم بینک امریکی انتظامیہ کا نیا نشانہ بن گیا ہے۔ امریکا نے الزام عائد کیا ہے سوئس بینک نے دولت مند امریکی شہریوں کی اربوں روپے کی ٹیکس چوری میں معاونت کی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

میری پسندیدہ کتاب

وسعتیں

انسان ایک بے پناہ اور بے انتہا وسعت ہے.... اس کے اندر وسعت ہے.... خیال کی وسعت، احساس کی وسعت، شعور و آگہی کی وسعتیں انسان ہی کے لیے تو ہیں.... خالق نے اپنے اظہار کے لئے انسان ہی کو منتخب کیا۔ اپنی محبت کے لیے انسان ہی کا دل چنا گیا.... یہ چناؤ بھی بڑا عظیم اور وسیع ہے.... انسان کے علاوہ اور کوئی مخلوق یا وسعت اس امانت کی اہل نہ پائی گئی.... یہ جہالت ہی سہی، اپنی جان پر ظلم ہی سہی، لیکن ہے یہ سب سے بڑی بات، عظیم وسعت کہ ایک عظیم ترین خالق، وسعتوں کا خالق، اگر آیا تو انسان کے دل میں آیا.... اُس نے اپنا ظہور کیا تو اسی انسان کی زبان سے.... یہی وارث ہے کائنات کا.... اور یہی وارث ہے اُس کی محبت کا.... سوز و گداز صرف انسان کے پاس ہے.... فرشتوں اور جنات کے پاس عبادت تو ہے لیکن محبت اور عشق کی مستی انسان کا نصیب ہے....!

(اقتباس: حرف حرف حقیقت۔ واصف علی واصف، مرسلہ: فیصل کاظمی۔ چڑکپورہ، مظفر آباد)

علم سے فائدہ نہ اٹھانے کی وجوہات

ایک دانا سے پوچھا گیا کہ کیا وجہ ہے۔ ہم علم کو سنتے ہیں مگر اس سے فائدہ نہیں اٹھاتے۔ فرمایا پانچ وجہ ہیں۔ پہلی یہ کہ اللہ تعالیٰ نے تم پر انعام فرمایا ہے تم نے اس کا شکر ادا نہیں کیا۔ دوسری یہ کہ جب تم گناہ کرتے ہو تو اس پر استغفار نہیں کرتے۔ تیسری یہ کہ اپنے علم پر عمل نہیں کرتے۔ چوتھی یہ کہ تم اچھے لوگوں کے پاس بیٹھتے ہو مگر ان کی پیروی نہیں کرتے۔ پانچویں یہ کہ اپنے ہاتھوں سے میت کو دفن کرتے ہو مگر عبرت حاصل نہیں کرتے۔

(اقتباس: تنبیہ الغافلین۔ مولانا عبدالحمید، مرسلہ: محمد فیض الرحمن آرائیں۔ محراب پور)

کافی

سنا ہے کہ چائے کے باغات بڑے خوبصورت ہوتے ہیں۔ یہ بات یوں بھی سچ معلوم ہوتی ہے کہ چائے اگر کھیتوں میں

پیدا ہوتی تو ایشیائی ممالک میں اتنی افراط سے نہیں ملتی بلکہ غلہ کی طرح غیر ممالک سے درآمد کی جاتی۔ میری معلومات عامہ محدود ہیں مگر قیاس یہی کہتا ہے کہ کافی بھی زمین ہی سے آگتی ہوگی، کیونکہ اس کا شمار ان نعمتوں

میں نہیں جو اللہ تعالیٰ اپنے نیک بندوں پر آسمان سے براہ راست نازل کرتا ہے۔ تاہم میری چشم تخیل کو کسی طور یہ باور نہیں آتا کہ کافی باغوں کی پیداوار ہو سکتی ہے اور اگر کسی ملک کے باغوں میں یہ چیز پیدا ہوتی ہے تو اللہ جانے وہاں کے جنگلوں میں کیا اُگتا ہوگا....؟ ایسے ارباب ذوق کی کمی نہیں جنہیں کافی اس وجہ سے عزیز ہے کہ یہ ہمارے ملک میں پیدا نہیں ہوتی۔ مجھ سے پوچھئے تو مجھے اپنا ملک اسی لیے اور بھی عزیز ہے کہ یہاں کافی پیدا نہیں ہوتی....!

کافی پی پی کر سماج کو کوسنے والے ایک انٹلیکچوئل نے مجھے بتایا کہ کافی سے دل کا کنول کھل جاتا ہے اور آدمی چہکنے لگتا ہے۔ میں بھی اس رائے سے متفق ہوں۔ کوئی معقول آدمی یہ سیال پی کر اپنا منہ نہیں بند رکھ سکتا۔

ان کا یہ دعویٰ بھی غلط نہیں معلوم ہوتا کہ کافی پینے سے بدن میں چستی آتی ہے۔ جب ہی تو لوگ دوڑ دوڑ کر کافی ہاؤس جاتے ہیں اور گھنٹوں وہیں بیٹھے رہتے ہیں۔

بہت دیر تک وہ یہ سمجھانے کی کوشش کرتے رہے کہ کافی نہایت مفرح ہے اور دماغ کو روشن کرتی ہے۔ اس کے ثبوت میں انہوں نے یہ مثال دی کہ "ابھی کل ہی کا واقعہ ہے، میں دفتر سے گھر بے حد نڈھال پہنچا۔ بیگم بڑی مزاج شناس ہیں۔ فوراً کافی کا TEA POT لا کر سامنے رکھ دیا۔ "میں ذرا چکرایا" "پھر کیا ہوا....؟" میں نے بڑے اشتیاق سے پوچھا۔

"میں نے دودھ دان سے کریم نکالی...." انہوں نے جواب دیا۔ میں نے پوچھا "شکر دان سے کیا نکلا....؟"

فرمایا "شکر نکلی، اور کیا ہاتھی گھوڑے نکلتے....؟" مجھے غصہ تو بہت آیا مگر کافی کا سا گھونٹ پی کر رہ گیا۔

عمدہ کافی بنانا بھی کیمیا گری سے کم نہیں۔ یہ اس لیے کہہ رہا ہوں کہ دونوں کے متعلق یہی سننے میں آیا ہے کہ بس ایک آنچ کی کسر رہ گئی۔ ہر ایک کافی ہاؤس اور خاندان کا ایک مخصوص نسخہ ہوتا ہے جو سینہ بہ سینہ، حلق بہ حلق منتقل ہوتا رہتا ہے۔ مشرقی افریقہ کے اس انگریز افسر کا نسخہ تو سبھی کو معلوم ہے جس کی کافی کی سارے ضلع میں دھوم تھی۔ ایک دن اس نے ایک نہایت پر تکلف دعوت کی جس میں اس کے حبشی خانساماں نے بہت ہی خوش ذائقہ کافی بنائی۔

انگریز نے بہ نظر حوصلہ افزائی اس کو معزز مہمانوں کے سامنے طلب کیا اور کافی بنانے کی ترکیب پوچھی۔ حبشی نے جواب دیا "بہت ہی سہل طریقہ ہے۔ میں بہت سا کھولتا ہوا پانی اور دودھ لیتا ہوں۔ پھر اس میں کافی ملا کر دم کرتا ہوں۔"

"لیکن اسے حل کیسے کرتے ہو۔ بہت مہین چھنی ہوتی ہے۔"

"حضور کے موزے میں چھانتا ہوں۔"

"کیا مطلب....؟ کیا تم میرے قیمتی ریشمی موزے استعمال کرتے ہو؟" آقا نے غضب ناک ہو کر پوچھا۔

خانساماں سہم گیا "نہیں سرکار! میں آپ کے صاف موزے کبھی استعمال نہیں کرتا۔"

(اقتباس: چراغ تلے۔ مشتاق احمد یوسفی مرسلہ: آفاق احمد بھٹی۔ لاہور)

کتاب زندگی کی بہترین دوست ہے، جو قاری کو دنیا جہان کی سیر کراتی ہے، اس پر علم کے نئے نئے در وا کرتی ہے، ذہن و فکر کو جلا بخشتی ہے۔ بعض کتب ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا اثر ساری زندگی قاری کے ذہن پر قائم رہتا ہے۔ اگر آپ کی بھی کوئی ایسی پسندیدہ کتاب ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے ان صفحات کے ذریعہ قارئین کو اپنی پسند سے آگاہ کر سکتے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

حق تلفی سے برکت اٹھ جاتی ہے....

قومی سیاست میں تیزی سے تبدیلیاں رونما ہو رہی ہیں، ہر آنے والا دن ایک نیا اضطراب اور نیا ارتعاش لے کر آرہا ہے۔ خواہش تھی کہ کچھ اس پر بھی لکھا جائے، مگر سیاست پر پہلے ہی اس قدر لکھا جا رہا ہے کہ ایک قاری کے طور پر مجھے بھی اکتاہٹ محسوس ہونے لگی ہے۔ اس لیے دانستہ آج کے کالم میں سیاست سے گریز کرتے ہوئے ایک اہم انسانی رویے کی جانب توجہ کرتے ہیں۔ کالم کا آغاز ایک سچی کہانی سے کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے اس کے کرداروں کے نام اور مقامات تبدیل کر دیے گئے ہیں۔ اس کہانی کی مرکزی کردار ایک سینئر لیڈی ڈاکٹر ہیں۔ ہم ان کا نام ڈاکٹر شاہین فرض کر لیتے ہیں۔ ڈاکٹر شاہین اپنی زندگی کا ناقابل فراموش واقعہ بیان کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ "میرے والد نے جب دوسری شادی کی تو ہمارے خوش و خرم خاندان پر قیامت سی ٹوٹ پڑی۔ میں ان دنوں میڈیکل کالج میں تیسرے سال کی طالبہ تھی۔ دونوں چھوٹے بھائی اسکول کی تعلیم مکمل کر کے کالج میں آگئے تھے۔ والد نے دوسری شادی کا فیصلہ اس قدر رازداری سے کیا کہ کسی کو خبر تک نہ لگ سکی۔ بس ایک دن اچانک اپنی نئی دلہن گھر لے کر آگئے۔ یہ درست ہے کہ والد اور والدہ کی کچھ خاص نہیں بنتی تھی۔ والدہ دیہاتی پس منظر کی کم تعلیم یافتہ خاتون تھیں۔ سگھڑ اور وفا شعار، مگر طبعاً وہ کم گو تھیں۔ والد اپنے خاندان کے پہلے گریجویٹ اور ایک اچھے سرکاری عہدے پر فائز تھے۔ والدہ کے ساتھ ان کا تعلق رسمی سا ہی تھا۔ آپس میں کم ہی بات چیت کرتے، مگر والد نے کبھی یہ اشارہ نہیں دیا کہ وہ دوسری شادی کر لیں گے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کا یہ اقدام ہم سب کے لیے ایک بڑا دھچکا ثابت ہوا۔

عامر خاکوانی

اگر ہم دانستہ طور پر کسی کی حق تلفی کرتے ہیں تو جس کی حق تلفی ہوتی ہے وہ کسی قسم کے رد عمل کا اظہار نہ بھی کرے، تب بھی بعض مرتبہ قدرت اس کو پہنچنے والی تکلیف کا بدلہ اس دنیا میں ہی دکھا دیتی ہے تاکہ لوگ اس سے سبق لے کر اپنے رویوں کی اصلاح کر سکیں....!

خیر والد کی بارعب شخصیت کے سامنے کسی کو بولنے کی تاب نہ تھی۔ گھر کا اوپر والا پورشن خالی تھا، وہاں ہماری نئی امی نے رہنا شروع کر دیا۔ کچھ دنوں تک گھر کی فضا گھٹی گھٹی رہی۔ میری والدہ نے شدید رد عمل دینے کے بجائے اپنے آپ کو مزید اکیلا کر لیا۔ وہ گھر کے کام کاج تو کرتی رہتیں، مگر بات چیت پہلے سے بھی کم ہو گئی۔ آہستہ آہستہ ہم اس شاک سے باہر آگئے۔ کچھ عرصے کے بعد سوتیلی والدہ کے ساتھ ہمارے رسمی تعلقات قائم ہو گئے۔ وہ کبھی کبھار نیچے اتر آتیں اور ہم بہن بھائیوں کے ساتھ گپ شپ کرتیں۔ کبھی کوئی کھانے کی چیز نیچے بھجوا دیتیں۔ میری اپنی والدہ نے کبھی ان سے بات چیت کرنے سے ہمیں نہیں ہر وکا تھا۔

"دن گزرتے گئے۔ میں نے میڈیکل کی تعلیم مکمل کر لی۔ بھائیوں نے بھی گریجویشن مکمل کر لی۔ اس دوران دوسری والدہ سے بھی میرے تین بہن بھائی پیدا ہو گئے۔ میری شادی ہو گئی۔ خاوند پیشے کے اعتبار سے انجینئر تھے، مگر ان کی جدی پشتینی زمین و جائیداد خاصی تھی، تاہم میں نے اپنی ملازمت جاری رکھی۔ بھائی بھی اپنے اپنے روزگار کے ہو گئے۔ بڑا بھائی راولپنڈی شفٹ ہو گیا۔ اس دوران والد ریٹائر ہو گئے، انہوں نے ریٹائرمنٹ والی رقم سے دونوں بھائیوں کی شادی بھی کر دیں۔ سب پینشن کی رقم سے گزر بسر ہونے لگی۔ فطری طور پر والد کی مالی حیثیت پہلے جیسی نہیں رہی۔ ایک روز والد کا مجھے فون آیا۔ ان کی آواز میں قدرے جھجک تھی۔ ہچکچاتے ہوئے انہوں نے اپنی کم آمدنی اور بڑھتے ہوئے اخراجات کا ذکر کیا۔ بتانے لگے کہ پینشن کی رقم سے گزارا مشکل ہو گیا ہے۔ انہوں نے پوچھا کہ کیا میں ان کی ماہانہ بنیادوں پر کچھ مدد کر سکتی ہوں....؟ ابا کی بات سن کر میرا دل کٹ سا گیا۔ میری خاوند کی آمدنی اچھی تھی۔ میں نے ہر ماہ پانچ چھ ہزار روپے بھجوانے کی ہامی بھر لی۔ میں باقاعدگی سے ہر ماہ انہیں مقررہ رقم منی آرڈر کر دیتی۔ اگلے چند برسوں تک یہ سلسلہ چلتا رہا۔ ادھر خاوند نے زمینوں کی آمدنی کے ساتھ کاروبار بھی شروع کر دیا۔ اللہ نے رزق میں برکت عطا کی۔ دو تین برسوں میں ہم نے لاہور اور اسلام آباد میں پلاٹ بھی خرید لیے۔ کچھ پس انداز بھی کر لیا۔ ایک دن اچانک اطلاع ملی کہ والد ہارٹ اٹیک کے باعث انتقال کر گئے ہیں۔ ہم سب بہن بھائی اکٹھے ہوئے۔ چند دن گھر میں گزارنے کے بعد دوبارہ اپنے اپنے گھروں کو لوٹ آئے۔ سوتیلی والدہ اسی گھر میں رہ رہی تھیں، جبکہ میری والدہ بڑے بھائی کے پاس دوسرے شہر جا چکی تھیں۔

"اگلے مہینے تنخواہ بینک سے نکلوانے کے بعد میں حسب معمول منی آرڈر کرنے پوسٹ آفس کے سامنے رکی۔ اچانک مجھے خیال آیا کہ جس ہستی کے کہنے پر یہ سب کر رہی تھی، وہ تو دنیا سے رخصت ہو چکے ہیں۔ میں نے تلخی سے سوچا کہ جس عورت نے ہمارے خاندان کو اذیت سے دوچار کیا تھا، اس کے لیے مجھے اپنی بچت سے رقم بھجوانے کی کیا ضرورت ہے....؟ اپنے آپ سے میں نے کہا کہ اس خاتون کو بھی چاہیے کہ اب کوئی ملازمت وغیرہ کر لے، پھر اس کا خاندان بھی تو ہو گا، بچوں کے نانا نانی ہوں گے، ان کا بھی فرض ہے کہ کچھ کریں۔ یہ سوچ کر میں نے گاڑی موڑی اور گھر واپس آگئی۔ دوسرا مہینہ آگیا۔ بینک گئی تو معلوم ہوا کہ تنخواہ بینک میں منتقل ہی نہیں ہوئی۔ میں نے دفتر فون کیا تو معلوم ہوا کہ پچھلے چند مہینوں سے کسی تکنیکی غلطی کے باعث میری تنخواہ میں ہاؤس رینٹ زیادہ شامل ہوتا رہا۔ غلطی گو میری نہیں تھی، مگر اب اکاؤنٹس سیکشن نے فیصلہ کیا کہ اگلے تین ماہ تک میری تنخواہ اسی مد میں کاٹ لی جائے گی۔ گھر واپس آئی تو ایک بری خبر میری منتظر تھی۔ خاوند کا زمینوں پر کسی سے

WWW.PAKSOCIETY.COM

جھگڑا ہو گیا۔ غصے میں انہوں نے مخالف کو مارا تو وہ زیادہ زخمی ہو گیا، دیہی گروپ بازی میں مخالفوں نے ایف آئی آر کاٹ دی اور پولیس نے میرے خاوند کو گرفتار کر لیا۔ اگلے دس پندرہ روز اسی بھاگ دوڑ میں گزرے۔ مخالف تگڑے لوگ تھے، انہوں نے بھی پورا زور لگایا۔ پولیس کو دینے دلانے اور متاثرہ فریق کو راضی کرنے میں آٹھ دس لاکھ روپے لگ گئے۔ دو ہفتوں کی ٹینشن کے بعد گھر لوٹی تو اسی رات چھوٹی بچی کو تیز بخار ہو گیا۔ میں خود ڈاکٹر تھی، مگر بچی کا بخار ٹوٹ نہیں رہا تھا۔ اگلی صبح کنسلٹنٹ کو دکھایا۔ ایک دن بچی ہسپتال میں رہی، بخار کم ہو گیا۔ گھر آئی تو دوبارہ پھنکنے لگی۔ بخار اس قدر تیز ہو گیا کہ پھر ایمرجنسی لے جانا پڑا۔ وہاں اسے مرگی کے دورے پڑنے شروع ہو گئے۔ ہمارے ہوش اڑ گئے۔ ایک سال کی بچی، اس کی حالت دیکھی نہ جاتی۔ بخار بار بار شوٹ کر کے ایک سو چار تک پہنچ جائے۔ برف کی پٹیاں رکھ کر نیچے لے آتے، مگر پھر سے مسئلہ ہو جاتا۔ "شدید پریشانی کے عالم میں، میں نے وضو کیا اور جائے نماز بچھا کر رو رو کر دعا کی۔ میرے منہ سے نکلا، "یا باری تعالیٰ مجھ سے کیا غلطی ہوئی کہ مسلسل آزمائشیں آ رہی ہیں....؟" اچانک ذہن میں جھماکا سا ہوا۔ مجھے خیال آیا کہ خطا تو مجھ سے ہوئی، جرم تو سر زد ہوا ہے۔ میں نے والد سے کیا وعدہ توڑ دیا۔ دو ماہ سے اپنی سوتیلی ماں اور ان کے بچوں کو وہ رقم نہیں بھجوائی۔ معلوم نہیں ان معصوموں پر کیا گزر رہی ہوگی....؟ ان کے اخراجات کس طرح پورے ہو رہے ہوں گے....؟ میں نے تو آٹھ دس ہزار روکے اور میرے آٹھ دس لاکھ لگ گئے، بچی کی یہ حالت ہو گئی۔ خاوند کی نوکری جانے لگی تھی، اگر وہ بندہ ان کے ہاتھوں مر جاتا تو میرا سب کچھ ہی ختم ہو جانا تھا..... اگلے روز میں نے پہلا کام یہ کیا کہ پوسٹ آفس جا کر دو مہینوں کی رقم تیز ترین منی آرڈر کے ذریعے بھیج دی۔ اس کے بعد جو ہوا وہ فلموں کی طرح لگتا ہے۔ بچی کی طبیعت سنبھل گئی۔ تین چار دنوں بعد دفتر سے لیٹر آیا کہ ہاؤس رینٹ کی اضافہ رقم قسطوں میں کاٹ لی جائے گی۔ خاوند کا جھگڑا نمٹ گیا۔ معاملات ڈرامائی انداز سے دوبارہ نارمل ہو گئے۔ مجھے یوں لگا کہ قدرت نے مجھے ہلکا جھٹکا دے کر خواب غفلت سے نکالا تھا۔ اس واقعے کو کئی سال گزر گئے ہیں۔ میری جانب سے اپنے سوتیلے بہن بھائیوں کی مدد جاری ہے۔ میں اپنی آمدنی سے چیریٹی کے لیے معقول حصہ نکالتی ہوں۔ یہ جانتے ہوئے کہ جس قدر اللہ کی راہ پر دوں گی، اتنا ہی میری آمدنی اور گھریلو حالات میں برکت پڑے گی۔ ایسی برکت جس کو بظاہر دیکھا تو نہیں جا سکتا، مگر اس کے اثرات حقیقی نظر رکھنے والا ہر شخص محسوس کر سکتا ہے۔"

❁

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب

نظرِ بد اور شر سے حفاظت

قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور ان سے نجات و حفاظت کے لیے اوراد و وظائف......

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا براہِ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

021-36606329

جس کا لکڑیوں کا ٹال نہ چلا، اس نے اسکول کھول لیا اور جس کی نرسری کے پودے نہ بکے اس نے بھی اسکول کھول لیا....

جستہ جستہ

داخلے جاری ہیں

ابنِ انشاء

پرسوں ایک صاحب تشریف لائے

ہے رند سے زاہد کی ملاقات پرانی

پہلے بریلی کو بانس بیچا کرتے تھے۔ یہ کاروبار کسی وجہ سے نہ چلا تو کوئلوں کی دلالی کرنے لگے۔ چونکہ صورت ان کے محاورے کے عین مصداق تھی، ہمارا خیال تھا، اس کاروبار میں سُرخرو ہوں گے۔ لیکن آخری بار ملے تو معلوم ہوا نرسری کھول رکھی ہے۔ پودے اور کھاد بیچتے ہیں۔ پھولوں کے علاوہ سبزیوں کے بیج بھی ان کے ہاں سے بارعایت مل سکتے ہیں۔

آتے ہی کہنے لگے۔ "دس روپے ہوں گے؟" ہم نے دینے کے بجائے سوچتے ہوئے استفسار کیا۔

"کیا ضرورت آن پڑی؟"

فرمایا: "اپن ادبی ذوق کے آدمی ہیں، اپن سے اب گھاس نہیں کھودی جاتی۔ کھاد اور پود نہیں بیچی جاتی۔ اب ہم ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے قوم کی خدمت ہو۔"

ہم نے کہا: "دس روپے میں اسکول کھولیے گا؟"

بہت ہنسے اور بولے۔ "اچھی رہی۔ بھلا دس روپے میں بھی اسکول کھولا جا سکتا ہے۔ دس روپے میرے پاس بھی تو ہیں۔ دیکھیے سیدھا سیدھا حساب ہے۔ ایک دس روپے کا تو بورڈ لکھوایا جائے گا۔ بورڈ کیا کپڑے پر نام لکھوانا ہی کافی ہوگا اور دوسرے دس روپے سے جو آپ مجھے دیں گے۔ میں شہر کی دیواروں، پلیوں، بس اسٹینڈوں وغیرہ کے چہرے پر کالک پھیروں گا۔ یعنی اپنا اشتہار لکھواؤں گا کہ اے عقل کے اندھوں۔ گانٹھ کے پورو، آؤ کہ داخلے جاری ہیں۔"

ہم نے کہا۔ "یہ جو تم لوگوں کے لیے پتے گھروں کی دیواروں کو کالی کوچی پھیر کر خراب کرو گے۔ کوئی پوچھنے والا نہیں ہے تمہیں؟ کارپوریشن نہیں روکتی، پولیس نہیں ٹوکتی۔" بولے "پہلے یہ لوگ ملاوٹ کو تو روک لیں۔ عطائیوں اور گداگروں کو تو ٹوک لیں۔ شہر سے گندگی کے ڈھیر تو اٹھوا لیں، کتے تو پکڑوا لیں اور مچھروں مکھیوں کے منہ تو آلیں۔"

ہم نے کہا: "آپ بھی سچے ہیں۔ ان لوگوں کی مصروفیت کا ہمیں خیال ہی نہ رہا تھا۔ اچھا اگر یونین کمیٹیوں کو خیال آ گیا کہ ان کا محلّہ اجلا ہونا چاہیے۔"

ٹھٹھا مار کر بولے۔ "یونین کمیٹیاں؟ یہ کون لوگ ہوتے ہیں؟ کیا کام کرتے ہیں....؟"

ہم نے کھسیانے ہو کر پوچھا: "آپ کے پاس اسکول کے لیے عمارت بھی ہے۔ خاصی جگہ درکار ہوتی ہے۔ آپ کا گھر تو جہاں تک ہمیں معلوم ہے 133 گز پر ہے۔"

فرمایا: "وہ ساتھ والا پلاٹ خالی ہے نا" جس میں ایک

WWW.PAKSOCIETY.COM

زمانے میں بھینسیں بندھا کرتی تھیں۔ لے کر اس پر ٹین کی چادریں ڈلوائیں گے۔ فی الحال تو اس کی بھی ضرورت نہیں۔ گرمیوں کے دن ہیں۔ اوپن ایئر ٹھیک رہے گا۔ سنا ہے شانتی نکیتن میں بھی کھلے میں کلاسیں لگتی ہیں۔"

ہم نے کہا: "آپ کی بات کچھ ہمارے جی نہیں لگتی بارشیں آنے والی ہیں۔ ان میں اسکول بہہ گیا تو....؟

سوچ کر بولے۔ "ہاں یہ تو ہے۔ جگہ تو اپنی نرسری کے سائبان میں بھی ہے بلکہ اسکول کھولنے کا خیال ہی اس لیے آیا کہ کئی والدین نرسری کا بورڈ دیکھ کر آئے اور کہنے لگے، ہمارے بچوں کو اپنی نرسری میں داخل کرلو۔ بڑی مشکل سے سمجھایا کہ یہ وہ نرسری نہیں بلکہ پھولوں پودوں والی نرسری ہے۔ لیکن وہ یہی زور دیتے رہے کہ اسکولوں میں تو داخلہ ملتا نہیں۔ یہیں داخل کرلو ہمارے بچوں کو، کم از کم مالی کا کام سیکھ جائیں گے۔"

ہم نے کہا: "کس درجے تک تعلیم ہوگی؟"

فرمایا: "میٹرک تک تو ہونی ہی چاہیے۔ اس کے ساتھ کے جی اور منٹگمری اور نہ جانے کیا کیا ہوتا ہے۔"

ہم نے کہا: "مانٹوسوری سے مطلب ہے غالباً۔"

فرمایا: "ہاں ہاں مانٹوسوری، میرے منہ سے ہمیشہ منٹگمری ہی نکلتا ہے۔"

"پڑھائے گا کون؟" ہم نے دریافت کیا۔

بولے۔ "میں جو ہوں اور کون پڑھائے گا۔ اب مشق چھوٹی ہوئی ہے ورنہ مڈل تو بندے نے بھی اچھے نمبروں سے پاس کررکھا ہے۔ اے بی سی تو اب بھی پوری آتی ہے۔ سناؤں آپ کو؟ اے بی سی ڈی ای...."

ہم نے کہا: "نہیں، اس کی ضرورت نہیں آپ کی اہلیت میں کسے شک ہے؟ لیکن آپ تو پرنسپل ہوں گے پھر آپ کی دوسری مصروفیات بھی ہیں۔ یہ پھول پودے کا کاروبار بھی خاصا نفع بخش ہے۔ یہ بھی جاری رہنا چاہیے۔"

بولے "ہاں، یہ تو ٹھیک ہے۔ خیر ساٹھ ستر روپے میں کوئی بی اے، ایم اے پاس ماسٹر یا ماسٹرنی رکھ لیں گے۔ جب تک چاہا کام لیا۔ چھٹیاں آئیں نکال باہر کیا۔ بلکہ ہمارے اسکول میں تو تین کے بجائے چھ ماہ کی چھٹیاں ہوا کریں گی، تاکہ بچوں کی صحت پر پڑھائی کا برا اثر نہ پڑے۔"

"نام کیا رکھا ہے اسکول کا؟" ہم نے پوچھا۔ "مدرسہ تعلیم الاسلام، اقبال ہائی اسکول وغیرہ۔"

ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرونِ ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت

حاصل ہے۔ وہ روحانی ینگ رائٹرز کلب، قندِ سخن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر، Q&A، روحانی سوال وجواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، اُفق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی اٹیچمنٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریسز پر اٹیچ کرکے ارسال کرسکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔

سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

بولے۔ "جی نہیں، نام تو انگریزی چاہیے۔ فرسٹ کلاس قسم کا ہو جس سے معلوم ہو کہ ابھی ابھی آکر انگریزوں نے آکر کھولا ہے۔ کسی سینٹ کا نام تو اب خالی نہیں۔ سینٹ جوزف، سینٹ پیٹرک، سینٹ یہ، سینٹ وہ سب ختم ہوئے۔" ہم نے کہا: "سینٹ سائمن ٹمپلر ہوسکتا ہے۔"

غور کرکے کہنے لگے۔ "نہیں، ہمارے اسکول میں جاسوسی کی تعلیم نہیں دی جائے گی۔"

"پھر آکسفورڈ کیمبرج وغیرہ کے نام پر رکھیے۔"

فرمایا: "یہ بھی بہت ہولیے بلکہ لٹل فوکس اور چلڈرن ہوم اور گرین وڈ وغیرہ بھی کئی ایک ہیں۔ میرا ارادہ ہمپٹی انگلش اسکول نام رکھنے کا تھا۔ لیکن وہ بھی کسی نے رکھ لیا۔ آج سارے ناظم آباد کی پلیوں پر یہی نام لکھا دیکھا۔"

"اس پر ہمارے ذہن میں ایک نکتہ آیا ہم نے کہا:

"ہمپٹی ڈمپٹی دو بھائی تھے۔ بھائی نہیں تھے تو ایک ہی تھیلی کے چٹے بٹے تو تھے ہی، آپ نہلے پر دہلا ماریے۔ ڈمپٹی انگلش اسکول نام رکھیے اس میں بچت بھی ہے۔ نیا اشتہار لکھوانے کی ضرورت نہ پڑے گی۔"

"وہ کیسے؟" ازراہ اشتیاق پوچھنے لگے۔

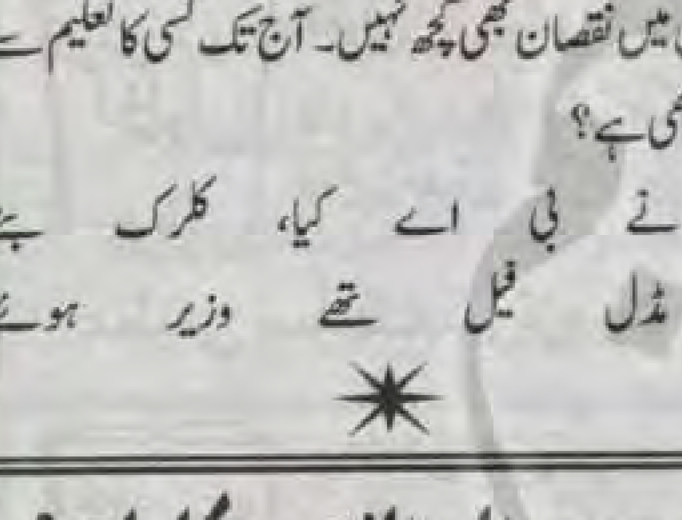
ہم نے کہا: "پینٹر سے کہیے کہ رات کو کوچی لے کر نکلے، ہمپٹی کی "ہ" پر کوچی پھیرتا جائے اور اسے "ڈ" بناتا جائے۔ سفیدی برائے نام خرچ ہوگی۔ دو تین روپے سے زیادہ نہ دیجیے گا پینٹر کو۔" بولے۔ "بات تو آپ بھی کبھی کبھی ایسی کرجاتے ہیں کہ.... داتا اندراں حیران بمانند مفت اور مفید مشورے کا شکریہ۔ لیکن وہ دس روپے تو دلوائیے اور ایک پان کھلوائیے۔ ڈبل کتھے چونے کا۔"

یوں اسکول کھل گیا اور یوں اسکول کھل رہے ہیں۔ جس کا لکڑیوں کا ٹال نہ چلا، اس نے اسکول کھول لیا اور جس کی نرسری کے پودے نہ بکے اس نے بھی اسکول کھول لیا۔ اسکول بڑھتے جاتے ہیں۔ تعلیم گھٹتی جاتی ہے۔ خیر اس میں نقصان بھی کچھ نہیں۔ آج تک کسی کا تعلیم سے کچھ بنا بھی ہے؟

ہم نے بی اے کیا، کلرک بنے
وہ مڈل فیل تھے وزیر ہوئے

✱

کمپیوٹر گیمز پر زیادہ وقت گزارنا بچوں میں جارحانہ پن کا باعث



برطانوی ماہرین نے کہا ہے کہ جو بچے اپنا زیادہ وقت کمپیوٹر گیمز کھیلتے ہوئے گزارتے ہیں ایسے بچوں کا رویہ جارحانہ ہوجاتا ہے۔ ماہرین نے کہا ہے کہ والدین کو بچوں کے روزانہ معمولات پر کڑی نظر رکھنی چاہیے۔ ایسے بچے جو دیر تک کمپیوٹر گیمز کھیلتے ہیں ان کے رویے میں بگاڑ پیدا اور وہ جارحانہ طبیعت کے مالک بن جاتے ہیں۔ بچوں میں غصہ اور چڑچڑا پن زیادہ اور برداشت کی سکت کم ہوجاتی ہے۔ برطانیہ میں سال 2010ء سے 2011ء کے دوران کل 161540 پرائمری، سیکنڈری اور خصوصی بچوں کو دوسرے بچوں کو مارنے پیٹنے اور اساتذہ کے ساتھ ناروا رویہ اپنانے کی وجہ سے اسکول سے نکال دیا گیا، جس کی بنیادی وجہ کمپیوٹر گیمز کا زیادہ کھیلنا تھا۔ ماہرین نے والدین کو ہدایت دی کہ بچوں کو زیادہ دیر کمپیوٹر پر گیمز کھیلنے نہ دیں۔ ایک مخصوص وقت کی حد مقرر کریں، انہیں دوسری جسمانی سرگرمیوں میں بھی مشغول کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

اِنعامی مقابلوں کے نتائج

جولائی 2012ء کے درست جوابات

1. بیت اللہ "مسجد الحرام" میں واقع ہے۔
2. اسلام میں فضیلت کا معیار "تقویٰ" ہے۔
3. حضرت "نوحؑ" کے زمانے میں سمندری طوفان نے دنیا کو تہہ آب کر دیا تھا۔
4. صلیبی جنگوں میں مسلمان سپہ سالار "صلاح الدین ایوبی" تھے۔
5. شہاب نامہ "قدرت اللہ شہاب" کی خودنوشت ہے۔
6. شاہراہِ ریشم پاکستان اور "چین" کو آپس میں ملاتی ہے۔
7. انسانی جسم کا اسٹرکچر "ریڑھ کی ہڈی" کی وجہ سے متوازن رہتا ہے۔
8. ڈولفن "سمندری" مخلوق ہے۔

جولائی 2012ء کے شمارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین وحضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے جناب حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹو گراف کے ساتھ ان کی ایک تصنیف حاصل کرنے والی خوش قسمت "**کنول شاہد ولد شاہد احمد۔ حیدرآباد**" قرار پائی ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ "کنول شاہد" کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔

آٹھ درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:۔

کراچی: اسلم شیخ۔ انیقہ اطہر۔ بلقیس انور۔ سیدہ علیا مسرور۔ عذرا آصف۔ عبدالقیوم۔ صبا پرویز۔ ضمیر احسن۔ طاہر علی۔ طلعت فروز۔ ظفر علی۔ عماد شریف۔ غضنفر علی۔ فواد حسین۔ کلیم احمد۔ لبنیٰ حسین۔ ناہید جمشید۔ نعمان علی۔ واحد عظیم۔ **حیدر آباد:** بلال حنیف۔ طحہٰ یاسین۔ محمد عماد۔ نسیم احمد۔ نائلہ رمیز۔ **لاہور:** اشرف علی۔ حسن سلیم۔ حمیرا ناز۔ ریحانہ رشید۔ رمیز اعجاز۔ شاہد اختر۔ شبانہ فواد۔ صائمہ نواز۔ نائلہ داؤد۔ **راولپنڈی:** احمد بلال۔ عماد جلیل۔ عامر تیمور۔ محمد وجیہ احمد۔ **اسلام آباد:** کنول مسعود۔ محمد فواد علی۔ محسن جلیل۔ ناصر یامین۔ نوید علی۔ نعیم علی۔ **سیالکوٹ:** خلیل حمید۔ خالد شمیم۔ فاطمہ رحیم۔ **جہلم:** رانیہ ایمان۔ مریم حبیب۔ **ننکانہ صاحب:** سرفراز احمد۔ طاہر احمد۔ علیم شاہد۔

سات درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:۔

کراچی: آصف حمید۔ جمال حسن۔ دلاور علی۔ رحمان خان۔ رحیم حیدر۔ شاہد محمود۔ ثمین خالد۔ ناصر علی۔ **حیدرآباد:** احمد بلال۔ انور حسین۔ انیلہ مسعود۔ باسط ظہیر۔ ثمر مجید۔ جاوید حیدر۔ **لاہور:** حریم یاور۔ محمد عمیر۔ محسن علی۔ نائلہ فواد۔ **فیصل آباد:** ثمن نبیل۔ جمشید جمال۔ محمد حماد۔ محمد فیروز علی۔ ماہم اطہر۔ واجد محمود۔ واصف علی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

مرتبہ: محمد نبیل عباسی

"روشن راہیں"

ایک مرتبہ کا ذکر ہے، کسی دریا کے کنارے درخت پر ایک فاختہ رہتی تھی۔ اس درخت کے نیچے ایک چیونٹی نے بھی گھر بنا رکھا تھا۔ ایک دن چیونٹی کو پیاس لگی اور وہ پانی پینے دریا پر چلی گئی۔ اتفاق سے اس کا پاؤں پھسل گیا اور وہ دریا میں گر پڑی۔ فاختہ اپنے گھونسلے میں بیٹھی دیکھ رہی تھی۔ وہ اپنی ہمسائی کو مصیبت میں مبتلا دیکھ کر رہ نہ سکی، جھٹ درخت کی ٹہنی سے ایک پتہ توڑا، اُڑ کر چیونٹی کے پاس پہنچی اور پتہ اس کے سامنے لا کر رکھ دیا۔ چیونٹی پتہ پر چڑھ گئی۔ پتہ کنارے آلگا۔ اس طرح چیونٹی کی جان بچ گئی۔ چیونٹی نے فاختہ کا شکریہ ادا کیا۔

زیادہ دن نہیں گزرے تھے کہ ایک شکاری شکار کرتا ہوا ادھر آنکلا۔ اس نے فاختہ کو درخت پر بیٹھے دیکھا تو بندوق اٹھا کر نشانہ باندھ لیا۔

اتفاق سے چیونٹی نے اسے دیکھ لیا۔ اس کو فاختہ کا احسان یاد آگیا۔ دل میں کہنے لگی احسان کا بدلہ دینے کا یہی وقت ہے۔ دوڑی دوڑی گئی اور شکاری کے پاؤں پر جا کر اس زور سے کاٹا کہ اس کا نشانہ دوسری جگہ جالگا اور اس طرح فاختہ کی جان بچ گئی۔

بزرگوں نے سچ ہی کہا ہے کہ....

"نیکی کبھی رائیگاں نہیں جاتی....!"

WWW.PAKSOCIETY.COM

گیدڑ نے جنگل کا امن تباہ کر ڈالا

کسی دریا کے کنارے ایک نہایت گھنا جنگل واقع تھا۔ دریا کے مغرب کی جانب تیزی سے بہتے ہوئے آبشار جنگل کے حسن میں اضافہ کر رہے تھے۔ مختلف قسم کے پرندوں کی چہچہاہٹ جانوروں کی آپس میں محبت کی بولیاں، جنگل کا پرسکون ماحول اُلفت کا ایک مثالی نمونہ پیش کرتا نظر آتا تھا۔

ایک گیدڑ کہیں سے اس جنگل میں آنکلا۔ گیدڑ کو شیر کے سامنے لایا گیا۔ گیدڑ نہایت خلوص سے ملا اور عرض کیا۔ "محض شک کی بنا پر مجھے اپنے جنگل سے نکال دیا گیا ہے۔ بھٹکتا بھٹکتا یہاں تک پہنچا ہوں۔" پھر گیدڑ نے عاجزی سے التجا کی کہ "بادشاہ سلامت اگر یہاں رہنے کی اجازت دے دیں تو زندگی بھر آپ کا شکر گزار رہوں گا۔" شیر نے گیدڑ کی بات سننے کے بعد اسے وہاں رہنے کی اجازت دے دی اور یہ ہدایت کی کہ یہاں کے قانون کی خلاف ورزی بالکل نہ کرنا۔ لیکن گیدڑ کے آتے ہی پرسکون جنگل میں ہلچل پیدا ہوگئی۔ دراصل گیدڑ انتہائی چالاک اور مکار تھا۔ اسے جنگل کا امن و سکون ایک آنکھ نہ بھایا۔ وہ اپنی چالبازی سے جانوروں کو آپس میں لڑانے کے طرح طرح کے منصوبے بناتا رہتا۔ جانوروں کو ایک دوسرے کے خلاف بھڑکاتا رہتا۔ آہستہ آہستہ اس نے پورے جنگل میں نفرت کا ایسا جال بچھا دیا کہ ہر جانور ایک دوسرے کو اپنا دشمن سمجھنے لگا۔ نوبت یہاں تک پہنچ گئی کہ اب ہر روز کوئی نہ کوئی جانور یا پرندہ لڑتے لڑتے موت کے گھاٹ اتر جاتا۔ شیر بہت پریشان تھا کہ آخر اس تباہی اور خون خرابے کا ذمہ دار کون ہے....؟ شیر غصے میں اپنے کچھار کے باہر چکر کاٹ رہا تھا۔ آخر شیر کے حکم پر لومڑی کو بُلوایا گیا، جو بہت باصلاحیت اور دوراندیش مانی جاتی تھی۔ شیر بعض اہم معاملات میں اکثر اس کے مشورے پر عمل کیا کرتا تھا۔ لومڑی آتے ہی آداب بجالائی اور کہا "بادشاہ سلامت اجازت ہو تو کچھ عرض کروں۔"

یاسر نواز۔ اسلام آباد

شیر نے غصے پر قابو پاتے ہوئے ہاں میں گردن ہلا دی۔ لومڑی بولی "بادشاہ سلامت یہ سب کچھ کیا دھرا

گیدڑ کا ہے، جو پچھلے دنوں یہاں آیا ہے۔"

شیر دہاڑا "مگر تمہارے پاس اس کا کیا ثبوت ہے کہ یہ سب کچھ گیدڑ کی وجہ سے ہو رہا ہے۔؟"

لومڑی نظریں نیچی کر کے ڈرتے ڈرتے بولی بولی "میرے پاس کوئی ثبوت نہیں ہے، لیکن مجھے حالات سے اندازہ ہوا ہے کہ یہ سب کارستانی اسی کی ہے، جو ہمارے امن و سکون سے جلتا ہے۔"

شیر نے کہا "آخر ہمیں ان حالات میں کیا کرنا چاہیے....؟" لومڑی اپنا سر جھکاتے ہوئے بولی "ایک ترکیب میرے دماغ میں آئی ہے، اگر اس پر عمل کر لیا جائے تو مجرم خود سامنے آجائے گا۔" چنانچہ لومڑی نے وہ منصوبہ شیر کو بتادیا۔ منصوبے کے مطابق شیر نے پورے جنگل میں یہ اعلان کروایا کہ کل تمام چرند پرند شیر کے کچھارے کے سامنے جمع ہو جائیں۔ اعلان سنتے ہی تمام جانوروں میں ایک ہلچل سی مچ گئی۔ بہرحال وقتِ مقررہ پر تمام جانور شیر کے سامنے موجود تھے۔

شیر نے لومڑی کے بتائے ہوئے منصوبے کے مطابق کہنا شروع کیا "جیسا کہ آپ سب کو معلوم ہے کہ جنگل میں خون خرابہ روز بروز بڑھتا چلا جارہا ہے۔ آخر یہ سب کس کے کہنے پر کیا جارہا ہے، اس بات کو معلوم کرنے کے لیے ہم نے قریبی جنگل سے اس نیل بیل کو بلوایا ہے، جس میں یہ خاصیت ہے کہ اگر اس پر ہاتھ لگا کر جھوٹ بولا جائے تو اس کا رنگ تبدیل ہو کر سیاہ ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ہر جانور باری باری آکر یہ بتائے کہ اس نے اپنے ساتھی کے ساتھ برا سلوک کس کے کہنے پر کیا۔"

جانوروں کے ہجوم میں گیدڑ بھی شامل تھا اور سب باتیں سن رہا تھا۔ یہ سنتے ہی گیدڑ گھبرا گیا اور اسے اپنی موت سامنے نظر آنے لگی۔ گیدڑ نے وہاں سے بھاگ جانا ہی مناسب سمجھا اور آہستہ آہستہ وہاں سے کھسکنے لگا، مگر بھلا وہ شیر کی تیز نظروں سے کہاں بچ سکتا تھا۔

گیدڑ اپنی جان بچانے کے لیے انتہائی تیزی سے بھاگ جانا چاہ رہا تھا کہ شیر نے پھرتی سے دو تین لمبی لمبی چھلانگیں لگائیں اور ایک جست لگا کر گیدڑ کو پکڑ لیا۔ گیدڑ نے شیر کے پنجوں سے آزاد ہونے کے لیے لاکھ ہاتھ پاؤں مارے، مگر بے سود۔ شیر نے اپنے نوکیلے پنجے گیدڑ کے پیٹ میں گاڑ دیے۔ تھوڑی دیر بعد جب گیدڑ تڑپ تڑپ کر بے حس ہو گیا تو شیر نے اپنی رعایا کی جانب سوالیہ نظروں سے دیکھا، جو سر جھکائے شرمندہ کھڑے تھے۔

شیر غصے بھری آواز میں ان سے مخاطب ہوا۔

"غلطی آپ سب کی بھی ہے، جو اس مکار گیدڑ کی باتوں میں آگئے اور ایک دوسرے کے دشمن بن بیٹھے۔"

تمام جانوروں نے ایک دوسرے سے معافی مانگی اور سب دوبارہ اپنی نفرتیں بھلا کر محبت سے رہنے لگے۔

تتلی

دیکھو، یہ چھوٹی سی تتلی
اُجلی اُجلی پیاری پیاری
دھوپ میں اس کے پَر ہیں چمکتے
سونے کے مانند دَمکتے
دھوپ میں اُڑتا اور چمکتا
یا جگنو ہے کوئی بڑا سا
یا ہے کوئی سونے کی چڑیا
یا اُڑتی ہے کوئی چنگاری
چنچل شوخ شریر اور پیاری
یا اُڑ اُڑ کر صبح کا تارا
دیکھتا ہے پھولوں کا نظارا

(نیہا جبار۔ کراچی)

WWW.PAKSOCIETY.COM

نومی نے باغبانی سیکھی

نومی کچھ دنوں کے لیے اپنی دادی کے پاس لاہور گیا ہوا تھا۔ ایک دن نومی ناشتا کرنے کے بعد خاموشی سے لان میں بیٹھا تھا، سامنے ہی اس کی دادی پودوں کو پانی دے رہی تھیں اور ساتھ ہی ساتھ ایک نظر نومی پر بھی ڈالتی جارہی تھیں۔ تھوڑی دیر بعد اپنے کام سے فارغ ہو کر دادی نے نومی کو اپنے پاس بلایا اور بولیں "نومی بیٹا دیکھو! سامنے کیاری میں کتنی جگہ خالی پڑی ہے، کیوں نہ ہم یہاں کچھ پودے لگالیں۔" نومی نے منہ بنا کر دادی کی طرف دیکھا اور بولا" اوہو دادی! مجھے پودے لگانے میں کوئی دلچسپی نہیں، میں یونہی ٹھیک ہوں۔" مگر دادی نے نومی کا ہاتھ کھینچ کر اسے اٹھاتے ہوئے کہا" آؤ تو بھئی، دیکھنا کتنا مزا آئے گا۔" آہستہ آہستہ نومی کو یہ کام نہایت دلچسپ لگنے لگا اور اس نے خوشی کے ساتھ پورے لان میں دادی کے ساتھ مل کر پودے لگائے اور انہیں پانی بھی دیا۔ نومی کو اپنی یہ نئی مصروفیت بے حد اچھی لگ رہی تھی، اب نومی روز صبح اٹھ کر سب سے پہلے پودوں کو پانی دیا کرتا۔ کچھ ہی دنوں بعد پودے بڑے ہوئے اور ان میں پھول کھلنے لگے، پورا لان پھولوں سے بھر گیا اور بے حد خوبصورت لگنے لگا۔ نومی کی اس محنت پر اس کی دادی بھی بہت خوش ہوئیں اور دادی نے نومی کو بہت پیار کیا۔ پیارے ساتھیو! جس طرح نومی نے اپنا وقت کار آمد بنایا، اسی طرح آپ بھی کسی دلچسپ مشغلے کو اپنا کر اپنا وقت کار آمد بنا سکتے ہیں۔

نقطے ملایئے اور رنگ بھریے

شارک

شارک ایک ایسی آبی مخلوق ہے جسے کینسر نہیں ہوتا!

شارک! مچھلیوں کی اقسام میں سے ایک قسم ہے، جو نہایت خونخوار اور چالاک شکاری ہے۔ مچھلیوں کی طرح گلپھڑوں سے سانس لیتی ہے مگر اس کے گلپھڑے پروں یا چھلکوں سے ڈھکے ہوئے نہیں ہوتے۔ ان کے دانت تیز اور خطرناک ہوتے ہیں۔ بعض شارک اپنی پوری زندگی میں تیس ہزار دانت گرادیتی ہیں، ان جبڑوں میں دانتوں کی کئی تہیں ہوتی ہیں۔ بعض شارک 8 سے 10 دن میں اپنے دانت گرادیتی ہیں۔

عموی طور پر شارک مچھلی تقریباً 20 سے 30 سال تک زندہ رہتی ہے۔ جبکہ وہیل شارک 100 سال تک بھی زندہ رہتی ہیں۔ یہ دو ہزار میٹر تک گہرے سمندر میں چلی جاتی ہیں۔ 350 سے 400 ملین سال پہلے سمندروں میں وجود پانے والا یہ جاندار ڈائناسار کے زمانے کا ہے۔ شارک دنیا میں پائی جانے والی مچھلیوں میں سب سے بڑی مچھلی ہے، جو تقریباً دنیا کے تمام سمندروں میں پائی جاتی ہے، لیکن عام طور پر اس کو گرم پانیوں میں دیکھا گیا ہے، اب تک شارک مچھلی کی تین سو ساٹھ اقسام دریافت ہو چکی ہیں۔ جن میں سے صرف چند ایک ہی خطرناک ہیں، لیکن دیکھنے میں ان کی تمام اقسام ہی ایک جیسی معلوم ہوتی ہیں۔ شارک مچھلی کی جسامت کا انحصار ان کی اقسام پر ہوتا ہے۔ وہیل شارک تقریباً 60 فٹ لمبی ہوتی ہے جبکہ باسکنگ شارک کی لمبائی تقریباً 45 فٹ تک ہوتی ہے، دیگر تمام اقسام کی شارک جسامت میں ان دونوں سے چھوٹی ہیں اور حیرت کی بات یہ ہے کہ دونوں طویل جثہ شارک خطرناک نہیں ہوتیں اور نہ یہ گوشت خور ہوتی ہیں۔

شارک کا وزن بھی ان کی اقسام کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے، ایک بڑی شارک کا وزن سات ٹن ہو سکتا ہے، مختلف اقسام کی شارک کی خوراک بھی مختلف ہوتی ہے، ان میں سے بعض صرف آبی پودے کھاتی ہیں جبکہ بعض دوسرے آبی جانوروں کو بھی اپنی خوراک بنالیتی ہیں، یہاں یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں ہوگی کہ بہت کم اقسام کی شارک ایسی ہوتی ہیں جو انسانوں کو اپنی خوراک بناتی ہیں، ان میں ٹائیگر شارک، گریٹ وائٹ شارک، ٹپ شارک اور مارل شارک شامل ہیں۔

شارک کی شکلیں بھی مختلف ہوتی ہیں، کچھ دیکھنے میں سانپ کی طرح معلوم ہوتی ہیں تو کچھ کا سر ان کی جسامت کے مقابلے میں بڑا ہوتا ہے، کچھ کی ناک بہت لمبی اور نوکیلی ہوتی ہے، ماہرین کا خیال ہے کہ شارک کا منہ ان کی رفتار بڑھانے میں بہت مدد گار ثابت ہوتا ہے، عام طور پر شارک کی تیرنے کی رفتار 4 سے 8 کلومیٹر فی

بقیہ صفحہ 215 پر ملاحظہ کیجیے

WWW.PAKSOCIETY.COM

مسکرائیے....

☺ ....جج (چور سے): دروازے پر پیروں کے نشان سے پتا چلتا ہے کہ تم نے کمرے کے اندر گھس کر چوری کی۔

چور (غصے سے): یہ غلط ہے۔ میں تو کھڑکی کے راستے اندر گیا تھا۔

(مرسلہ: امیمہ شمیم۔ کراچی)

☺ ....ایک صاحب رات کو سونے لگے تو ایک مچھر کان میں بھن بھن کرتا وہاں آگیا۔ انہوں نے مونچھوں کو تاؤ دے کر مچھر کو مارا اور باہر پھینک دیا۔ اتنے میں ایک اور مچھر آگیا۔ بولے "ارے تُو پھر آگیا....؟" اس کے بعد لائٹ بند کرکے بستر پر لیٹ گئے۔ سوچا، اب اندھیرے میں مچھر مجھے کیسے ڈھونڈے گا۔ اتنے میں ایک جگنو وہاں آگیا آپ جھنجھلا کر بولے "یہ کم بخت اب ٹارچ لے کر آگیا۔"

(مرسلہ: اقصیٰ حنیف۔ کراچی)

☺ ....ڈاکٹر: میں مریض کی آنکھ دیکھ کر مرض بتاتا ہوں۔ دیکھو، تمہاری بائیں آنکھ دیکھ کر معلوم ہوتا ہے کہ تمہیں تپِ دق ہے۔

مریض: جناب، میری یہ آنکھ مصنوعی ہے۔

(مرسلہ: محمد خلیل۔ لاہور)

☺ ....اختر: گھاس کھانے سے کبھی آنکھیں خراب نہیں ہوتیں۔

سعید: تم یہ کیسے کہہ سکتے ہو....؟

اختر: میں نے کبھی گھوڑوں کو چشمہ لگاتے نہیں دیکھا۔

(مرسلہ: عمیر علی۔ اسلام آباد)

☺ ....ماں: زبیر تم نے عامر کو کیوں مارا....؟

زبیر: امی، آپ نے کہا تھا کہ جب کوئی چیز کھایا کرو تو اپنے بھائی کو بھی کھلایا کرو۔ آج میں نے اسکول میں مار کھائی تھی۔ تھوڑی سی عامر کو بھی کھلادی۔

(مرسلہ: حمیرہ نذیر۔ حیدر آباد)

☺ ....دو دوست شیخیاں مار رہے تھے۔

ایک دوست: میرے ماموں بہت بڑے آدمی تھے۔ بحرِ ہند انہوں نے ہی کھودا تھا۔ اس سے جو مٹی نکلی اس سے کوہِ ہمالیہ بن گیا۔

دوسرا دوست: یہ کون سی بڑی بات ہے۔ تم نے بحرِ مُردار کا نام سنا ہے....؟

پہلا دوست: ہاں۔

دوسرا دوست: میرے ماموں نے ہی اسے مارا تھا۔

(مرسلہ: محمد حامد۔ پشاور)

☺ ....باغبان (لڑکے سے جو باغ میں گھسا ہوا تھا): تم وہاں درخت کے نیچے سیب لیے کیا کر رہے تھے....؟

لڑکا: میں کوشش کر رہا تھا کہ درخت پر چڑھ جاؤں اور جہاں سے یہ سیب ٹوٹا ہے وہاں اس کو لگادوں۔

(مرسلہ: مہوش خان۔ کوئٹہ)

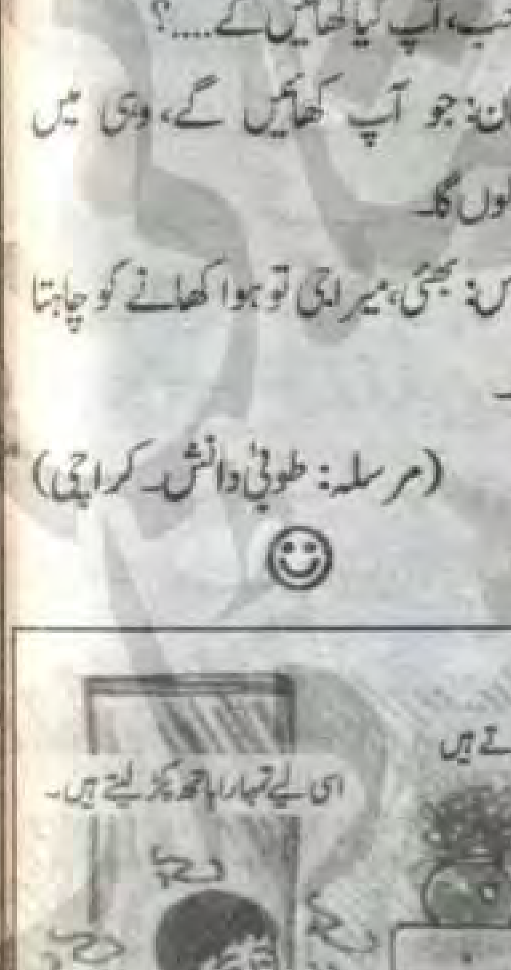
☺ ....کنجوس (اپنے مہمان سے): کیوں صاحب، آپ کیا کھائیں گے....؟

مہمان: جو آپ کھائیں گے، وہی میں کھالوں گا۔

کنجوس: بھئی، میرا جی تو ہوا کھانے کو چاہتا ہے۔

(مرسلہ: طوبیٰ دانش۔ کراچی)

☺



روحانی کوئز
معلوماتِ عالم

درج ذیل معلومات میں سے درست جوابات منتخب کر کے خالی جگہ اور کوپن پُر کریں اور پورا صفحہ ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی آخری تاریخ تک ارسال کردیں۔ اگر آپ کے جوابات درست ہوئے تو آپ کو معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب اُن کے آٹوگراف کے ساتھ بطور انعام دی جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔

معلوماتِ عالم۔ روحانی ڈائجسٹ،

1-D,1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

1- اللہ کے اس جلیل القدر پیغمبر کا نام ______ ہے جنہیں مُردے زندہ کرنے کا معجزہ عطا ہوا تھا۔

(حضرت یوسفؑ.... حضرت موسیٰؑ.... حضرت عیسیٰؑ)

2- حضرت علیؓ کی شہادت ______ رمضان المبارک کو ہوئی۔

(27....24....21)

3- فتح مبین ______ واقعہ کو کہا جاتا ہے۔

(فتح مکہ.... صلح حدیبیہ.... فتح خیبر)

4- مسلمانوں کا قبلۂ اوّل بیت المقدس ______ میں واقع ہے۔

(فلسطین.... عرب.... شام)

5- اردو کے پہلے ناول نگار ______ ہیں۔

(پطرس بخاری.... ڈپٹی نذیر احمد.... ابنِ انشاء)

6- لاہور کے ہوائی اڈے کا نام ______ ہے۔

(علامہ اقبال ایئر پورٹ.... جناح ائر پورٹ.... لاہور ائر پورٹ)

7- ______ کا مہینہ 28 یا 29 دن کا ہوتا ہے۔

(مارچ.... دسمبر.... فروری)

8- خشکی پر رہنے والے سب سے قد آور جانور کا نام ______ ہے۔

(اونٹ.... ہاتھی.... زرافہ)

WWW.PAKSOCIETY.COM

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبۂ خدمتِ خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفلِ مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفلِ مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصدِ دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسبِ استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

کراچی:- آئشہ احمد۔ آمنہ بیگم۔ آمنہ شاکر۔ آمنہ احمد۔ آمنہ طاہر۔ آمنہ خان۔ آئشہ حسن۔ آصف علی۔ آصف محمود۔ احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔ اسماء شفیق۔ اسمٰعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشفاق احمد گوندل۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہ۔ افسری بیگم۔ افشین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز محسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیق۔ انجم شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیقہ بانو۔ انیلا رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ ایمن خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشریٰ آفتاب۔ بشریٰ امجد۔ بشریٰ فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تہمینہ انور۔ تہمینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانہ۔ ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ ثمینہ منظور۔ ثمینہ شمشیر۔ ثوبیہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظاں بی۔ حمیرا جبین۔ حمیرا ریکس۔ حمیرا شاہنواز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ خضری شاہد۔ خلیق الزمان۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاں انجم۔ درخشاں مقصود۔ دردانہ بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالمالک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسرین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روزینہ اشرف۔ رونی شاہ۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زرقا خان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زلیخا تبسم۔ زنیرہ خالد۔ ذوالفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سروش کاشف۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔ سعدیہ ماہین۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمٰی بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنبلا اطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید

امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارعہ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شائستہ ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شاذیہ سعید۔ شاذیہ عادل۔ شاذیہ عامر۔ شاذیہ مقبول۔ شاذیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہدہ بیگم۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ۔ شبانہ کنول۔ شبانہ ناز۔ شبانہ سلیم۔ شبنم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمشاد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہریار۔ شہزاد عبدالرحمٰن۔ شہزاد مختار۔ شہناز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیریں۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صبا پرویز۔ صبا حیدر۔ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق وسیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ افشین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجد۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارفہ بیگم۔ عارفہ تبسم۔ عارفہ سلطانہ۔ عاشق علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاطف سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔ عبدالولی۔ عتیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔ عظمیٰ پروین۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عظمیٰ عمران۔ عظمیٰ کامران۔ علی احمد۔ علی اظہر۔ علیم الدین۔ عم کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عنبرین صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام سول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ غیور حسین۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانہ۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت جبین۔ فرخ جبیں۔ فرخ جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزانہ انعام۔ فریحہ جمیل۔ فرید حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل معبود۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ شبنم۔ فہمیدہ جلیل۔ فہیم بلوچ۔ فہیم نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ العین۔ قیصر سلطانہ۔ کاشف۔ کامران اعجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔

کنول ریاض۔ کوثر اقبال۔ لائبہ عادل۔ لبنیٰ اشفاق۔ لبنیٰ نور۔ ماجد عزیزی۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ ماہ نور علی۔ مجاہد حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد اسمٰعیل۔ محمد آصف۔ محمد اطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد انس۔ محمد انور الدین۔ محمد اویس۔ محمد بدالغفور۔ محمد پرویز۔ محمد جنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد سراج۔ محمد سرور شاکر۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد منیب خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل مصطفیٰ۔ محمد ندیم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمد عبدالغفور۔ محمود عالم۔ محمود یاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد بابر۔ مرزا عمیر حفیظ۔ مریم نبیل۔ مسز ادریس۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ مظہر۔ مصطفیٰ علی۔ مطلوب حسین۔ معتزم حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ ملیحہ احمد۔ ملیحہ خان۔ ملیحہ سعید۔ ممتاز اظہر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور بابر۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ منیزہ سلیم۔ موسیٰ خان۔ مہر النساء۔ مہرین اشہد۔ میر جبین۔ میر ظہیر الدین۔ میمونہ طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ ناہید اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا ظہور۔ ندیم راشد۔ نزہت آرا۔ نسرین اختر۔ نسرین خاور۔ نسرین جاوید۔ نسرین حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ نصرت ارشد۔ نصرین الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بلوچ۔ نعیمہ عظیم۔ نعیمہ وحید۔ نغمہ ریاض۔ نفیس احمد۔ نگہت سیما۔ ناہید آفریدی۔ نمرہ کنول۔ نمرہ نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔ نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نہال احمد صدیقی۔ واجد حنفی۔ واصف حسین۔ وجیح الدین۔ وجیہہ خان۔ وحید انور۔ ڈاکٹر فہمیدہ۔ ہما نفیس۔ ہمایوں خورشید۔ ہمایوں عظیم۔ یاسمین۔ یاسمین محمود۔ یوسف۔ یاسین احمد۔

حیدرآباد:۔ اجمل۔ احمد سعید۔ احمد کبیر۔ احمد نسیم۔ احمد۔ احمد علی۔ اختر محمد۔ ارجمند۔ ارسلان۔ ارشاد۔ ارشد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسماء۔ اصرار حسین۔ آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔ افشین۔ اقبال علی۔ اقبال۔ اقراء۔ اکبر بھائی۔ امبرین۔ امجد محمود۔ امیر بیگم۔ امیر۔ آمینہ۔ انجم سعید۔ انیلا۔ بدر علی۔ بشریٰ شاہد۔ بشریٰ سعید۔ بشریٰ ریاض۔ بہاؤ الدین۔ تابندہ۔ تجمل حسین۔ تصور جمیل۔ تنویر۔ توصیف۔ ثاقب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ ثمینہ نور۔ ثمینہ۔ ثناء فاطمہ۔ ثناء فیصل۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ ثناء۔ جان محمد۔ جاوید۔ جعفر۔ جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ نسیم۔ حافظ۔ حسیب عالم۔ حسین بخش۔ حسین۔ حسین۔ حسینہ۔ حفظ عارف۔ حفظ۔ حمید۔ حمیرا۔ حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔ خرم شہزاد۔ خرم۔ خلیل۔ خواجہ رابعہ۔ دانش۔ درخشاں۔ دلاور حسین۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راحت فاطمہ۔ راحیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول بخش۔ رضا علی۔ رضوانہ طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روبینہ غوری۔ روبینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زرینہ عاشر۔ زوبیہ جبین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ کاظمی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ روبن۔ سمیع اللہ۔ سمیع غفور۔ سونیا علی۔ سید امجد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ عنبرین بانو۔ سیما اکبر۔ سیما۔ شائستہ رضا۔ شاہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ عابد۔ شمائلہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔ صباء علی۔ صدف نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیرہ بیگم۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ طفیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر سمیع۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبد الغفور۔ عبداللہ۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔ عبدالغنی۔ عبدالکریم۔ عبدالوحید۔ عبرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ علیشا زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانہ جمشید۔ فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ فلک محمد۔ فہیم اختر۔ کلیم اللہ۔ کنزہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر شاہد۔ کوثر شہناز۔ گل رخ۔ گلزار مجید۔ لائبہ قمر۔ لاریب فیاض۔ لبنیٰ رضا۔ ماریہ انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد علیم۔ محمد نثار۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانہ۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔ نجمہ اکبر۔ نزہت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نفیسہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشابہ قیوم۔ نوشین اظہر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ واثق علی۔ واصف علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہارون اشرف۔ ہما نفیس۔ ہمزہ طاہر۔ یاسر عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یاقوت شاہزیب۔ یعقوب ابراہیم۔

لاہور:۔ ابوبکر۔ احمد اقبال۔ احمد حسن۔ اسلم شاہد۔ ارشد احمد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسما جاوید۔ اسماء اشتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔ آصفہ۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انعم رضا۔ انیلہ بٹ۔ باجی اقبال۔ بشریٰ۔ بلال صابر۔ پاکیزہ۔ پروین۔ تنویر۔ ثمن۔ ثمینہ۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راحیل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رمل اشرف۔ روبینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہد۔ زاہدہ بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمرا۔ سمیرا۔ سہیل احمد۔ سید واصف علی۔ شائستہ جبین۔ شاذیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شبانہ۔ شبیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شمائلہ۔ صائمہ۔ صحر۔ ضمیر الحق۔ طائرہ۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشر۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفا۔ عرفان عظیمی۔ عرفان۔ عرفان۔ عرفان۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کامران۔ کنزل۔ مائدہ۔ مبارک علی۔ مبشرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔ ملک وحید۔ منظور احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مہوش۔ میاں مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسرین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نیلم۔ وسیم اسلم۔ وقاص۔ یحییٰ۔ یوسف۔

راولپنڈی/اسلام آباد:۔ آصف جاوید۔ آصف خان۔ آصف عباس۔ اویس محمد ملک۔ باجی نگہت پروین۔ بشیر بیگم۔ بلاول حسین۔ بنت حوا۔ بہروز حیدر۔ بینش حسن۔ بینش عامر۔ تاج تنویر اقبال۔ ثریا۔ ثوبیہ تبسم۔ حافظ مہناز۔ حسن اختر۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ خالد محمود اعوان۔ خالدہ بی بی۔ خالدہ بیگم۔ خورشید بی بی۔ خورشید بی بی۔ یوسف۔ خورشید بیگم۔ دانیال۔ محمد ذوالفقار۔ ذیشان محمد ملک۔ راحیمہ بی بی۔ رافع۔ راؤ محمد اقبال۔ رحمت بی بی۔ رحیم جان۔ رضیہ بیگم۔ اجمل۔ رقیہ بی بی۔ اشرف۔ روبینہ۔ ریحانہ بی بی۔ ریحانہ۔ زبیدہ بی بی۔ زبیدہ۔ زینب بی بی۔ سائرہ۔ سبط الحسن۔ سبین۔ سحرش شہزاد۔ سرداراں بانو۔ سرداراں بی بی۔ سرور جان۔ سعدیہ۔ سکندر اعوان۔ سکندر خان۔ سکینہ بی بی۔ سلطانہ بیگم۔ سلمان حیدر۔ سنیہ حیدر۔ شاذیہ۔ شاذیہ کنول۔ شائستہ۔ شاہداں بی بی۔ شبانہ رشید۔ شبانہ۔ شبیر۔ شبیہ کمال۔ شرجیل۔ شفقت۔ شگفتہ ناز۔ شمسہ بی بی۔ شمسہ حسن۔ شمیم اختر۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

شمیم۔ شہناز بلوچ۔ شیداں بی بی۔ صائمہ ملک۔ صائمہ۔ صدیقہ بیگم۔ صفورہ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طاہر سعید۔ طاہر محمود۔ تکبیر عباس بٹ۔ عابدہ پروین۔ عاشق حسین بٹ۔ عاصمہ طاہر۔ عامر حسین بٹ۔ عامر حسین قریشی۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعود۔ عبد القادر۔ عبد الرزاق۔ عبد العزیز۔ عبد القدیر۔ عبد المعید۔ عبیدہ اللہ۔ عدنان۔ عذرا سلطانہ۔ عذرا۔ عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ۔ فتح بی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔ قمر عباس بٹ۔ قمر فاروق۔ قیصرہ بی بی۔ کاشف جاوید۔ کاشف۔ کامران جاوید۔ گل فرین۔ ماہ رخ۔ مبارک الٰہی۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد علی بٹ۔ محمد عمر۔ محمد فراحت۔ محمد مختار۔ محمد نذیر۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ محمودہ بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسعود احمد گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر بیگم۔ ممتاز بیگم۔ منیر احمد۔ موحد۔ مومنہ احمد۔ مہوش شاہد۔ نائلہ طاہر۔ ناصر خان۔ ناہید حمید۔ نجیب۔ ندیم احمد۔ ندیم حمید۔ نساء بی بی۔ نسرین بی بی۔ نسرینہ۔ نسیم اختر۔ نسیم بیگم۔ نصرت نبی بی۔ نصرت پروین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔ نقاش حسن۔ نگہت ملک۔ نور جہاں۔ نوشابہ خان۔ نوید حمید۔

فیصل آباد:- آسیہ سرفراز۔ آفتاب جمال۔ اللہ بخش۔ احمد حسنین۔ احمد سلمان۔ احمد مسعود۔ ارشد فیاض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ اسد۔ اسماء مسعود۔ افشاں صادق۔ اقراء اختر۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ انجم بلال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصود۔ باسط عزیز۔ بشریٰ جاوید۔ بشریٰ شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ تنویر احمد۔ جابر حفیظ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ رئیسہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ شاہین۔ روبینہ شاہین۔ زاہد وسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ زرافشاں۔ زرین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعدیہ کنول۔ سعید اعظم۔ شازیہ۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز عطاری۔ صفیہ۔ طارق محمود۔ طارق۔ عابدہ صادق۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فارقی۔ عبد الرزاق۔ عبد الرشید۔ عبد السلام۔ عبد المالک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصود۔ عذرا۔ عرفات احمد۔ عرفان فاروقی۔ عظمیٰ نیاز۔ علی عمران۔ عمران۔ عنبر ارم۔ عنبرین اسلم۔ فدا۔ فرخ زوہیب۔ فیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزار بی بی۔ گلفرین ظہور۔ گلنار عظیم۔ لبنیٰ شاہین۔ محسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد اسلم۔ محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد شکیل۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان۔ محمد نواز۔ مدثر احمد۔ مریم جان۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابد۔ مہرین شیخ۔ مہرین فاطمہ۔ میاں محمد۔ نازیہ حکیم۔ نازیہ کنول۔ نصیر احمد۔ نصیر الدین۔ نعمان۔ نگہت جبیں۔ نگہت طاہرہ۔ نور خانم۔ نور البشر۔ نورین فاطمہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔ وقار احمد۔ وقار عدیل۔ یاسمین اختر۔

ملتان:- آپا منظور النساء۔ ارسلان۔ ارشد۔ ارم۔ اسد۔ اسلم۔ آصف۔ افروز۔ اقبال۔ امام الدین۔ امان اللہ۔ آمنہ۔ امیر گل۔ امیر۔ انیلا۔ بشیر۔ ثمینہ۔ جان محمد۔ جعفر۔ حاجی غلام رسول۔ حافظ قربان۔ حسن بخش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حلیم۔ حماد۔ خدیجہ۔ دانش نیاز۔ دلنواز۔ دین محمد۔ ذوالفقار۔ رابعہ رضوان۔ راحیلہ۔ رخسانہ۔ رضیہ۔ رمضان۔ روشن۔ ریحانہ۔ ریشم۔ ساجد۔ سبحان بیگم۔ سجاد حسین۔ سجاد علی۔ سعید۔ سکندر۔ سلیم خان۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیر۔ سمیع اللہ۔ سمیع۔ سوحیل۔ سونیا۔ شائستہ۔ شازیہ۔ شاہد علی۔ شاہنواز۔ شبیر۔ شمائلہ۔ شمشاد۔ شہناز۔ صبور۔ صدوری۔ الطاف۔ عائشہ۔ عابد جتوئی۔ عابدہ۔ عامر۔ عبد الغنی۔ عبد القدیر۔ عبد المالک۔ عثمان۔ عطاء اللہ۔ علی گوہر۔ عمار۔ غزل۔ غوث بخش۔ فاضل۔ فاطمہ۔ فرزانہ ارشد۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ گل شیر۔ ماروی۔ ماریہ۔ مبارک علی۔ مجتبیٰ شاہ۔ محسن عباسی۔ ملک طاہر۔ منظور احمد۔ منظور۔ منور۔ مہران۔ میر زادی۔ نازیہ۔ ناہید۔ نعیم۔ نواب خاتون۔ نور محمد۔ نوید۔ نیاز محمد خان۔ نیک محمد۔ وحید۔ وزیران۔ وقار۔ ہدایت خاتون۔ ہیر۔ یاسمین۔

گجرات:- آغا شاہد۔ ارشاد بی بی۔ امتیاز۔ بابر صدیق۔ بلقیس اختر۔ تنویر المصطفیٰ۔ تنویر حسین۔ جاوید اقبال۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمال بی بی۔ حافظ محمد اصغر۔ حسین بی بی۔ حکیم محمد ارشد۔ خورشید بی بی۔ داؤد احمد۔ رابعہ بی بی۔ راشد محمود۔ رضوان صاحب۔ رضیہ بیگم۔ رفعت زاہد۔ زرینہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سرداراں بی بی۔ سعید اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہد صدیق۔ شریف بی بی۔ شمائلہ جبین۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہناز۔ صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ۔ طاہر اصغر۔ طیبہ عصر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جبین۔ عامر شاہ۔ عبد الغفار۔ عنبرین۔ غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مبشر حسین۔ محمد اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ فاروق۔ مرزا بشیر احمد۔ مسز پروین۔ مقبول احمد۔ مقصود۔ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ نایاب۔ نجمہ النساء۔ ندیم اختر۔ نذیر بی بی۔ نفیسہ بی بی۔ نگہت بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر غلام ربانی۔ ڈاکٹر ممریز۔ ہارون جلیل۔ یاسر اقبال۔

سیالکوٹ:- آمنہ۔ ابرار خان۔ اجمل بٹ۔ اجمل رسول۔ احمد حسین عابد۔ ارشاد بی بی۔ ارشاد بیگم۔ اُسامہ۔ تیمور بن سعید۔ اسلم۔ اسماء قمر۔ اقبال بیگم۔ اقبال۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ۔ انیقا عمیر۔ انیلہ جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ بلال۔ بیگم اسلم۔ تسنیم۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔ جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔ حلیمہ۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رخسانہ۔ رخشندہ اعجاز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ روبینہ۔ روزینہ۔ روبینہ روحی۔ زرینہ۔ زینت۔ ساجد۔ ساجدہ۔ ستارہ جبیں۔ سجاد۔ سدرہ۔ سرفراز۔ سعدیہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمیٰ ظفر۔ سنی۔ شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہد۔ شاہدہ پروین۔ شریف۔ شگفتہ پروین۔ شمائلہ۔ شمشیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہداد خاں۔ شہلا شہناز۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صباء اکبر۔ طاہر محمود۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ اصغر۔ طوبیٰ فاطمہ۔ طیبہ۔ عائشہ۔ عائشہ۔ عاتقہ۔ عارف۔ عاصم علی۔ عاصفہ حیدر۔ عبد القدوس۔ عبد اللہ۔ عبد الرحمٰن۔ عبید انور۔ عتیق الرحمٰن۔ عرشیہ عمیر۔ عشرت۔ عطیہ نعمان۔ علی حسین۔ علی۔ علیشہ۔ غزالہ۔ غلام شبیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عماد۔ فرخ قاسم۔ فرزانہ۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ فہیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔ قیصرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران اعجاز۔ کامران واجد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کومل ریاض۔ کومل شاہ۔ کومل علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ وتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی۔ نصرت جمیل۔ متی الرحمٰن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد وسیم۔ محمد یسین حامد۔ محمد یسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔ مزمل فرید۔ مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ ناہید اختر۔ نجمہ۔ نسرین۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید طاہر۔ نویدہ طاہر۔ ولید خالد۔ ڈاکٹر لبنیٰ۔ ہمنہ شاہد۔

چنیوٹ:- اجالا ریاض۔ اجالا قمر۔ احتشام۔ احمد بخش۔ احمد حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد۔ ارشد۔ اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔ اشتیاق محمود۔ اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افنان۔ اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔ انعام۔ انور یامین۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔ بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابد امام۔ بیگم عابد امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر لیم اختر۔ پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین باجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فتح محمد اعجاز۔ حاجی خاور۔ حاجی سلیم احمد۔ حاجی شوکت۔ حافظ شکیل۔ حافظ محمد افضل عالم۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اظہار۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبد اللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صغیر۔ رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔ ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعدیہ۔ سعید اظہر۔ سعید ارحم۔ سلیم اختر۔ سید صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شبنم رانی۔ شبیر حیدر۔ شبیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔ طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابد امام۔ عابد علی۔ عارف۔ عاشق علی۔ عبد الحفیظ۔ عبد الرؤف۔ عبد السلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔ عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز۔ علی رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فہیم حسن۔ فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔ قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نبیل۔ کرنل نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد ابراہیم۔ محمد ارشاد۔ محمد ارشد۔ محمد اسحاق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید اظہر۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد عمیر فیاض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔ ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔ منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاور۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔ میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد نواز۔ نازش جمیل۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ وحید۔ ندیم قادری۔ نزہت یسین۔ نزہت ریاض۔ نسرین جمیل۔ نسرین حیدر۔ نمرہ خان۔ نمرہ گل۔ نوازش علی۔ نومی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب خلیل۔ ڈاکٹر غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشاد۔ یاسین۔ یونس۔

اٹک:- آصف۔ آغا جان۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔ آفتاب۔ امتیاز خان۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ افشاں۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبد الرازق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبد الرزاق۔ حاجی

WWW.PAKSOCIETY.COM

عبدالعزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رئیسہ خوشنود۔ راج بیگم۔ روبینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شہباز نذیر۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صغراں بی بی۔ طارق سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عباد الدین۔ عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبدالوحید۔ عامر امتیاز۔ عدنان نذیر۔ عذرا بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت عظیم صدیقی۔ عنبرین اسلم۔ فیصل سلطان۔ فیصل سلطان۔ خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔ ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود۔ مدثر عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک گلاب دین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اویس۔ ندیم اویس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نفیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔ نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ قاریہ۔ وسیم صدیق۔ ہاجرہ شیراز۔

جہلم:۔ اسامہ گلزار۔ اسامہ احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔ حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رخشندہ تنویر۔ زبیدہ کوثر۔ سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین شاہ۔ شگفتہ بیگم۔ صائقہ منیر۔ طاہر۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ کوثر۔ لقمان احمد۔ عدیل احمد بٹ۔ عدیل احمد۔ عفت علی شاہ۔ فرحت یاسمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ فہمیدہ بیگم۔ قاری ارشاد حسین ڈار۔ کلثوم بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔ مس مقصود۔ مقبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہید اختر۔ نعمان احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ڈاکٹر تنویر حسین۔

پشاور:۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بشریٰ خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بینش نصر بھٹی۔ ثمینہ۔ جنت حسن۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ دیبہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ الحق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ الماس۔ شازیہ۔ شبنم مجید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز۔ صغریٰ عابدہ احمد۔ صفیہ میر۔ طارق رشید بٹ۔ طلعت رانا۔ طیبہ تنویر۔ عاشقہ۔ عاصم سعید۔ عامر انتظار۔ عائشہ ریاض۔ عائشہ۔ عبدالرشید بٹ۔ عدیل۔ عظمت محمود۔ عمر۔ غلام فاطمہ۔ فاریحہ نصر بھٹی۔ فراست۔ فرحانہ۔ فرحان۔ فرح۔ فواد احمد۔

فوزیہ اقبال۔ فوزیہ حسن۔ قاسم سعید۔ قیوم فاطمہ۔ کلثوم اختر۔ کلیم۔ گل نفیس۔ محمد سلمان حسن۔ محمد حنیف۔ محمد عارف۔ محمد عثمان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد وسیم اقبال۔ مختاراں۔ مسز بشارت۔ مسز جمیل راؤ۔ مسز حامد۔ مسز ریاض۔ مسز شاہ۔ مسز علی۔ مسز میر۔ مسز ناہید۔ مسز نوید مشتاق احمد۔

دریا خان:۔ ابو بکر۔ احتشام۔ احسان اللہ۔ احمد کبیر۔ ادیبہ داؤد۔ اسعد رحمن۔ اسماء منظور۔ اسماء نسیم۔ اسماء۔ اشرف بیگم۔ اشرف بیگم۔ اصغری بی بی۔ اصغر علی۔ اعظم حسین۔ اقراء طارق۔ اقرائی۔ اللہ رکھی۔ انیس۔ اویس۔ آرزو یوسف۔ آسیہ عاطف۔ آصف رحمان۔ آصف رحمان۔ آمنہ۔ بانو۔ برہان علی۔ برہان علی۔ بشریٰ ریاض۔ بشریٰ شفیق۔ بشریٰ۔ بشیراں سرور۔ پرویز اختر۔ پرویز اختر۔ پروین اختر۔ تانیہ۔ تبسم علی۔ تصغیرہ تجمل۔ تنزیلہ۔ تنویر عباس۔ توصیف ناصر۔ توصیف ناہید۔ ثاقب اقبال۔ ثریا بی بی۔ ثریا۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ مقصود۔ ثمینہ۔ ثنائی۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔ جمشید ریاض۔ جمیل احمد۔ جویریہ لیسن۔ جویریہ لیسن۔ چوہدری خالد۔ چوہدری امین۔ حاجی شوکت۔ حاشر۔ حافظ عدنان۔ حامد رشید۔ حامد رشید۔ حامد زاہد۔ حبیب۔ حرا۔ حسان طاہر۔ حسان طاہر۔ حسن بی بی۔ حسنین رضا۔ حفصہ۔ حفیظاں بی بی۔ حمزہ مراد۔ حمید زاہد۔ حمیراں بی بی۔ حنا۔ خنسہ۔ خلیل احمد۔ خورشید احمد۔ خورشید بی بی۔ دلبر عدنان۔ راشدہ بانو۔ راشد کبیر۔ راشدہ۔ رانا تجمل حسین۔ رانی بی بی۔ رخسانہ۔ رزاق۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رضیہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رفعت مختار۔ رفعت۔ رقیہ نعیم۔ نعیم۔ رمیش یونس۔ روبینہ ثاقب۔ روبینہ عبدالحمید۔ روبینہ یاسمین۔ روشن نگاہ۔ رئیس پرویز۔ زبیدہ۔ زاہد۔ زہرہ۔ ساجدہ۔ ساجد۔ سارہ مجید۔ سائرہ۔ سدرہ کرن۔ سدرہ۔ سروری بیگم۔ سعدیہ کنول۔ سعدیہ۔ سعد۔ سکینہ بیگم۔ سکینہ۔ سلیم اختر۔ سلیم بانو۔ سمیعہ کی۔ سمیعہ۔ سونیا۔ سہیل احمد۔ شازیہ عاطف۔ شازیہ فرخ۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ عثمان۔ شفقت طاہرہ۔ شگفتہ پروین۔ شمائلہ قاسم۔ شمسہ عروج۔ شمسہ۔ شمع نعمان۔ شمیم اختر۔ شہناز چوہدری۔ شہناز طاہر۔ شہناز کوثر۔ شہناز آپا۔ صائمہ ناہید۔ صائمہ۔ صدف۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ کرن۔ عائشہ محمد لطیف۔ عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالمجید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔

علی۔ عمر ادریس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ عمران۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاخرہ لیسن۔ فاخرہ لیسن۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ یعقوب۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ قمر انصاری۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن پطرس۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم لیسن۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔ کوثر انساری۔ کوثر ظہیر۔ کومل۔ لاڈی ملک۔ لائبہ آصف۔ لٹیسن۔ ماجد۔ ماہ جبنیں۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد امجد۔ محمد امین عابد۔ محمد اویس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد اوید۔ محمد حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق گجر۔ محمد طلٰہ۔ محمد عظیم شاد۔ محمد عظیم۔ محمد علی صدیقی۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد غلام علی۔ محمد فاروق احمد۔ محمد کامران۔ محمد کفیل احمد۔ محمد لطیف طاہر۔ محمد یسین۔ محمد مدثر غفور۔ محمد منیر۔ محمد نعیم۔ محمد طیب بھٹی۔ محمود احمد۔ مدیحہ ارم۔ مزمل حسین۔ مسرت۔ مشتاق احمد۔ مصباح راحت۔ مصباح۔ معراج دین۔ معز یونس۔ مقصود صادق۔ مکرمہ آلطف۔ ملک جبار۔ ملک سراج۔ منور فاطمہ۔ مہرین ارشاد۔ مہوش یونس۔ میمونہ مجید۔ نازش عبدالرشید۔ نائلہ بی بی۔ نائلہ ندیم۔ نائلہ ندیم۔ نجمہ ارشاد۔ نجمہ ارشاد۔ نجمہ اقبال۔ نجمہ ہارون۔ ندیم احمد۔ صائمہ طاہرہ۔ نسرین اختر۔ نسرین بی بی۔ نسرین۔ نسرین۔

اوکاڑہ:۔ انعم احمد۔ ادیبہ خان۔ بیگم اسلم۔ برکت بی بی۔ تنویر جمال۔ ثمینہ وہاب۔ ثمینہ کوثر۔ چوہدری نثار۔ حافظ رحمان۔ حنان۔ خدیجہ۔ رابعہ۔ رب نواز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ روبینہ روحی۔ زاہدہ حنیف۔ سید احمد خالد۔ شازیہ فرخ۔ شائستہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد تنویر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہباز۔ شہزادی بی بی۔ شہزاد۔ شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہر محمود۔ طاہر۔ عبدالرحمن قادری۔ عبدالرزاق۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ غلام شبیر۔ غلام۔ فاطمہ۔ فریدہ معظم۔ فیاض۔ کلثوم بی بی۔ کومل۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم احمد۔ کوثر پروین۔ کوثر نسیم۔ کوثر وسیم۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد شریف۔ محمد شکیل۔ محمد شہباز۔ محمد صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کفیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہریہ مہرین۔ ناصرہ۔ ندیم احمد۔ ندیم رضائی۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نعیم اختر۔ نورین اختر۔ وسیم احمد۔ وقار احمد۔

اٹک: اریبہ نوید۔ اسد صدیقی۔ اسفندیار خان۔ اشفاق احمد۔ اعجاز بی بی۔ افتخار احمد۔ اقصیٰ جاوید۔ اللہ بخش۔ انجم بلال صدیقی۔ انعم ریاض۔ انیلا جاوید۔ اویس خان۔ اویس۔ ایمن بابر۔ ایمن شاہد۔ آریان علی۔

آغا جان۔ بشریٰ ریاض۔ بشریٰ مختار۔ بشیر احمد۔ بیگم وحید۔ پروین اختر۔ تسلیم۔ تنویر احمد۔ تیمور جاوید۔ ثریا بیگم۔ شاہ سرور۔ ثوبان بابر۔ حاجرہ بی بی۔ حاجی نذیر احمد۔ حمزہ ریاض۔ حمید احمد۔ خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ خرم ریاض۔ خضر حیات۔ دانیال اخلاق۔ رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ ریحان مصطفیٰ۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ وسیم۔ زرین تاج۔ زعیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور۔ ستارہ خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سروری۔ سعد ملک۔ سعدیہ کنول۔ سعید احمد۔ سہیل ریاض۔ سید حسان احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔ شگفتہ بی بی۔ شمائلہ عارف۔ شمائلہ۔ شمسہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شبیر ریاض۔ شیبا سجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدف زعیم۔ صغراں بی بی۔ طاق محمود۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ طیبہ۔ عابد صادق۔ عاصمہ بابر۔ عامر امتیاز۔ عامر علی۔ عائشہ خانم۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبداللہ احمد۔ عبدالوحید۔ عبدالوہاب۔ عدنان نذیر۔ عدیلہ ریاض۔ عذرا بی بی۔ عرش انساری۔ علیزہ۔ عمیر نذیر۔ عمیر نذیر۔ عنبرین اسلم۔ عنبرین۔ فاخرہ اقبال۔ فاریہ۔ فرحت شاہین۔ فرحت طاہر۔ فرزانہ شہزاد۔ فرقان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل نذیر۔ قافیہ نور۔ کاشف حذیفہ۔ کاظمی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔ کنیز زہرا۔ گلفرین ظہور۔ ماہم وقار۔ ماہین انور۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارشاد۔ محمد اسد شاہد۔ محمد اسلم ملک۔

سانگھڑ:۔ اریبہ نوید۔ اسد صدیقی۔ اسفندیار خان۔ اشفاق احمد۔ اعجاز بی بی۔ افتخار احمد۔ اقصیٰ جاوید۔ اللہ بخش۔ انجم بلال صدیقی۔ انعم ریاض۔ انیلا جاوید۔ اویس خان۔ اویس۔ ایمن بابر۔ ایمن شاہد۔ آریان علی۔ آغا جان۔ بشریٰ ریاض۔ بشریٰ مختار۔ بشیر احمد۔ بیگم وحید۔ پروین اختر۔ تسلیم۔ تنویر احمد۔ تیمور جاوید۔ ثریا بیگم۔ شاہ سرور۔ ثوبان بابر۔ حاجرہ بی بی۔ حاجی نذیر احمد۔ حمزہ ریاض۔ حمید احمد۔ خاتون بی بی۔ خالدہ تنویر۔ خرم ریاض۔ خضر حیات۔ دانیال اخلاق۔ رابعہ کامران۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ وجاہت۔ رسول بی بی۔ رضوان احمد۔ رفعت جمال۔ ریاض احمد۔ ریاض اختر۔ ریحان مصطفیٰ۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ بی بی۔ زاہدہ وسیم۔ زرین تاج۔ زعیم ارشد۔ ساجدہ ارشد۔ سائرہ ظہور۔ ستارہ خانم۔ سدرہ بتول۔ سدرہ جاوید۔ سراج صدیقی۔ سردار علی خان۔ سروری۔ سعد ملک۔ سعدیہ کنول۔ سعید احمد۔ سہیل ریاض۔ سید حسان احمد۔ سید محمد علی۔ شافع احمد۔ شاہ رخ اسد۔ شاہد محمود۔ شفیق الرحمن۔ شگفتہ بی بی۔ شمائلہ عارف۔ شمائلہ۔ شمسہ فاروق۔ شمشاد بیگم۔ شمیم اختر۔ شہناز ریاض۔ شہناز نذیر۔ شبیر ریاض۔ شیبا سجاد۔ صائمہ اقبال۔ صدف زعیم۔ صغراں بی بی۔ طارق

WWW.PAKSOCIETY.COM

محمود۔ طاہرہ بی بی۔ طلال احمد۔ طیب۔ عابد صادق ۔ عاصمہ بابر۔ عامر اقبال۔ عامر علی۔ عائشہ خانم۔ عبدالرزاق۔ عبدالشکور۔ عبداللہ احمد ۔ عبدالوحید۔ عبدالوہاب۔ عدنان نذیر۔ عدیلہ ریاض۔ عذرا بی بی۔ عرش انساء۔ علیزہ۔ عمیر نذیر۔ عمیر نذیر۔ عنبرین اسلم۔ عنبرین۔ فاخرہ اقبال۔ فاریہ ۔ فرحت شاہین۔ فرحت طاہر ۔ فرزانہ شہزاد۔ فرقان شاہد۔ فیصل محمود۔ فیصل نذیر۔ قافیہ نور۔ کاشف حذیفہ۔ کاظمی۔ کامران احمد۔ کلیم اللہ۔ ماہم وقار۔

ایس ایم ایس کے ذریعے محفلِ مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:-

احمد حسین۔ ارشد محمود۔ اشفاق محبوب۔ افتخار اصغر۔ امام علی۔ انجم ریاض۔ آمنہ جمال۔ آمنہ بی بی۔ تبسم۔ جمال حق۔ انصار علی۔ انیلہ۔ بشریٰ خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم فاطمہ۔ بینش نصر بھٹی۔ ثمینہ۔ جنت بی بی۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔ حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ ادیبہ فیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔ رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔ سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ الماس۔ شاذیہ۔ شبنم مجید۔ شعیب احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہریار علی۔ شہزادی۔ شہناز اختر۔ صائمہ ذیشان۔ صائمہ راشد۔ صفینہ۔ صوفیہ بانو۔ طارق عزیز۔ طاہر خان۔ طاہرہ خان۔ ظفر عمر۔ ظہیر کوثر۔ ظہیر۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عابد عباس۔ عابد۔ عادل بادشاہ۔ عادل حسین۔ عارف سلطانہ۔ عارف سلطانہ۔ عاصم اخلاق۔ عالیہ نوید۔ عامر مرزا۔ عامر غوری۔ عامر مسعود۔ عائشہ حسن۔ عائشہ کوثر۔ عابدہ مسرت۔ عارفہ۔ عاصمہ غلام رسول۔ عامر۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ عمران۔ عائشہ۔ عبدالرحمن۔ عبدالغنی۔ عبداللہ ۔ عثمان ۔ عشرت زاہد۔ عائشہ۔ عباس علی۔ عبدالولی۔ عثمان طیب۔ عثمان مشتاق۔ عثمان۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروسہ سمیع۔ عزیز ناز۔ عشرت اسحاق۔ عصمت ارشد۔ عطیہ بیگم۔ عثمان سہیل۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عفان۔ عقیل۔ علی اظہر۔ علی عباس۔ علی۔ عمار خان۔ عمر صاحب۔ عمر۔ عمران الدین۔ عمران عباس۔ عمر۔ غضنفر علی۔ غلام دستگیر۔ غلام صفدر۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ جمال۔ فاطمہ خاتون۔ فاطمہ۔ فائزہ بینا۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ امجد۔ فرحانہ یاسمین۔ فرحت۔ فرخ ابدالی۔ فرخ جبیں۔ فرخ خلیل۔ فرخ ظفر۔ فرخ عزیز۔ فردوس جہاں۔ فرزانہ پرویز۔ فرزانہ ریاض۔ فریدہ جہاں۔ فریدہ۔ فرید حسین۔ فضہ راشد۔ فواد۔ فوزیہ۔ فہمیدہ۔ فیصل۔ فیض۔ قاسم۔ ثاقب روحیل۔ قدسیہ بیگم۔ کاشان احمد۔ کاشف علی۔ کاظم۔ کامران اعجاز۔ کامران الدین۔ کرن احمد۔ کلثوم۔ کلیم۔ کمال الدین۔ کوثر بیگم۔ کوثر نسرین۔ لبنیٰ ناز۔ ماہ نجم۔ مجاہدہ خالق۔ محسن معراج۔ محمد اجمل۔ محمد اسلم۔ محمد افضال۔ محمد پرویز عالم۔ محمد جسیم۔ محمد حفیظ۔ محمد خان۔ محمد رضوان۔ محمد ریاض۔ محمد زبیر۔ محمد سرور احسن۔ محمد سعید۔ محمد سلیمان۔ محمد سہیل۔ محمد طاہر علی۔ محمد عامر۔ محمد عباد۔ محمد علی خان۔ محمد عمران۔ محمد نثار۔ محمد نعیم۔ محمد یاسین۔ محمد یاسر۔ محمد آفاق۔ مدیحہ۔ مدیحہ ضمیر۔ مسرت سلطانہ۔ مسز فاروقی۔ مشتاق۔ مشرف بانو۔ مشیر حسن۔ مظہر علی خان۔ معراج حسین۔ ملکہ۔ ملیحہ سعید۔ منان احمد۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ مہوش۔ میمن جان۔ نازیہ کوثر۔ نازیہ حسن۔ نازیہ جبیں۔ ناہید منظور۔ ناہید عمران۔ نثار احمد۔ ندیم انور۔ ندیم وسیم۔ ندیم احمد۔ نذہت۔ نسرین منظور۔ نسرین احمد۔ نسیم اختر۔ نسیمہ گل۔ نسیم۔ نعمان خان۔ نعمان عظیم۔ نعمان علی۔ نعمان ۔ نعیم۔ نغمان سہیل۔ نگار سلطانہ۔ نگہت بہار۔ نورالحق۔ نور۔ نوشین۔ نوید وقار۔ نیاز علی۔ واجد حنفی۔ وجاہت ریاض۔ وردہ احمد۔ وردہ۔ وسیع اکرم۔ ہاجرہ۔ ہارون ارشد۔ ہارون ارشد۔ ہارون دلاور۔ یوسف مصطفیٰ۔ یونس۔ یوسف محبوب۔ یامین خان۔ یاور سعید۔ یحیٰ وحید۔

متفرق:- آمنہ۔ احمد عمیر۔ اسامہ ۔ اسامہ خان۔ آسیہ۔ اشرف۔ آصف رحمٰن۔ آصفہ ناز۔ افشاں عروج۔ افشاں۔ رحیم۔ امیر بی بی۔ انیس فاطمہ۔ بابر۔ بتول۔ بشیر۔ بشریٰ۔ بلال ظفر۔ پاشا۔ پرویز اقبال۔ پرویز جنید۔ تابندہ۔ تاج۔ تاج بی بی۔ تجمل حسین۔ تنزیلہ کوثر۔ تنویر۔ ثروت۔ ثمرین۔ ثمین۔ ثمینہ احمد۔ ثمینہ ناز۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ جان عالم۔ جان محمد۔ جاوید اقبال۔ جاوید احمد۔ جاوید محمود۔ جعفر رضا۔ جلیل الدین۔ جمیلہ اختر۔ جمیلہ۔ جمیلہ شاہد۔ جمیل انور۔ جنید احمد۔ جہانگیر۔ چاند علی۔ حارث۔ حرا۔ حسینہ۔ حکیم یوسف۔ حماد۔ حمیدہ۔ خاور احمد۔ خرم ۔ خطیب۔ خلیق الزماں۔ خورشید بیگم۔ خوشنود۔ دانش سلیم۔ دانش وسیم۔ دانیال حسین۔ دانیال احمد۔ درخشاں۔ درمین احمد۔ رضیہ مختار خان۔ رقیہ ۔ رمشا۔ روبی جبیں۔ روحانہ خان۔ روشن نظیر۔ ریحانہ۔ زبیدہ خاتون۔ زرینہ۔ زہرہ خاتون۔ زہرہ خاتون۔ زیشان۔ سحر شیخ۔ سدرہ فاطمہ۔ سدرہ۔ سعدیہ ارم۔ سلطانہ۔ سلمان رفیع۔ سلمان۔ سلمٰی پروین۔ سلیم۔ سلیمان۔ سمیرا۔ سمیع اللہ۔ سونیا۔ سہیلہ انصر۔ سید ابن علی۔ ساجدہ پروین۔ ساجدہ۔ سحرش بینش۔ سرفراز احمد۔ سرفراز شاہد۔ سعد خان۔ سعدیہ۔ سعیدہ شمشیر۔ سلمٰی مجاہد۔ سمیرا۔ سویرا جنید۔ سیمی۔ شاہدہ پروین۔ شاہدہ۔ شاہین۔ شفقت پروین۔ شفیق۔ شکیلہ۔ شمائلہ۔ شمع پروین۔ شمیم حق۔ شمیم خالد۔ شہزاد پرویز۔ شہلا۔ شہنیلہ۔ شیراز۔ صابرہ بی بی۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔ ماجد علی۔ ماریہ۔ مہوش علی۔ مائرہ رضوی۔ میمونہ واجد۔ محمد جہانگیر۔ محمد خواجہ شہاب الدین۔

✻

اُفق

روحانی مشن کی سرگرمیوں پر مبنی روداد

آدم ڈے کی تقریب

لندن، انگلینڈ:

(رپورٹ: مصباح قریشی، مہوش طارق)

ایسٹ ہیم ٹاؤن ہال لندن میں عظیمیہ فاؤنڈیشن اور مراقبہ ہال لندن کے زیرِ اہتمام آدم ڈے کی تقریب منعقد ہوئی۔ جس میں مختلف مذاہب، عقائد اور مکاتبِ فکر کے درمیان ہم آہنگی، محبت اور بھائی چارہ کے فروغ پر زور دیا گیا۔

اس تقریب میں پادری رورنیڈ وشگور، سسٹر آر تھی لال، ہیمار تنا، ریجل ووڈ اور مختلف مذاہب کے رہنماؤں اور نمائندوں کے علاوہ میئر ریڈ برج کا نسلر محمد جاوید، میئر آف والتھم فورسٹ کونسلر ریچرڈ سیوڈن، کونسلر مسعود احمد والتھم فورلسٹ، ایسٹ ہیم کابینہ کے رکن اسٹیفن ٹیمز، پاکستان ہائی کمیشن سے منسٹر آف کمیونٹی ویلفر سالس کیانی، منسٹر آف اسپورٹس و کلچر گورنمنٹ آف

لندن، انگلینڈ: معزز مہمانانِ گرامی کونسلر محمد جاوید، کونسلر ریچرڈ سیوڈن، سید عقیل شاہ، رورنیڈ وشگور، سسٹر آر تھی لال، ہیمار تنا، عبدالروف اور نگران مراقبہ ہال محمد علی شاہ آدم ڈے کی تقریب میں اپنے خیالات کا اظہار کر رہے ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

لندن، انگلینڈ: آدم ڈے کی تقریب سے علی اصغر مراقبہ کا تعارف، مدبر قریشی تلاوت، مہوش طارق اور اطہر رعنا نظامت کے فرائض انجام دے رہے ہیں جبکہ آدم ڈے کی تقریب کے شرکاء حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا پیغام سن رہے ہیں۔

خیبر پختونخواہ، پاکستان سید عقیل شاہ اور سینیٹر پاکستان فراح سید نے بھی شرکت کی۔

پروگرام کے دوران سلسلۂ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے خصوصی خطاب کی ویڈیو دکھائی گئی۔

عظیمی صاحب نے فرمایا:

"اگر ہم دنیا کی تاریخ پر نظر ڈالیں تو ہمیں یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ ہمارے پاس 10 ہزار سال سے زیادہ کی تاریخ نہیں ہے۔ ہمارے اوپر الفاظ کی کمی کا اتنا دباؤ ہے کہ ہم 2 ہزار سال کے بعد قبل مسیح کا لفظ استعمال کرنے پر مجبور ہیں۔"

حضرت عظیمی صاحب نے مزید کہا کہ تمام پیغمبروں کی تعلیمات میں ایک ہی پیغام کہ اللہ وحدہٗ لاشریک ہے، کا تسلسل موجود ہے۔ تمام انبیاء کا اور پیغمبروں کا مشن یہ ہے کہ ہر بندہ دوسرے بندہ سے محبت کرے، ہر بندہ دوسرے بندے کے کام آئے اور ہر بندہ اللہ کا بندہ بن کر رہے۔ اللہ کی فرمانبرداری کرے، اللہ کے قانون کی پاسداری کرے۔ ایسا نہ کرے کہ دنیا کو عذاب بنادے اور دنیا کی پریشانیوں میں اضافہ کرے۔"

میئر آف ریڈبرج کانسلر محمد جاوید نے اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے عظیمی فاؤنڈیشن کا شکریہ ادا کیا اور کہا کہ "عظیمیہ فاؤنڈیشن انسانوں کو چاہے وہ کسی بھی طبقے، مذہب، رنگ، نسل سے تعلق ہو ایک جگہ اکھٹا کرنے میں اہم کردار ادا کررہی ہے۔" انہوں نے مزید کہا کہ "ہم سب کو ایک دوسرے کی عزت کرنی چاہیے۔"

مہوش طارق نے مختصراً حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کا تعارف کرایا جس کے بعد ریکارڈ شدہ خطاب اسکرین پر انگریزی ترجمہ کے ساتھ پیش کیا گیا۔ جو کہ کتابچہ میں انگریزی ترجمہ کے ساتھ بھی شایع کیا گیا تھا۔

مرشدِ کریم کی تقریر کو تمام مہمانوں نے بڑے انہماک سے سنا۔

سید عقیل شاہ وزیر برائے اسپورٹس کلچر پختونخواہ پاکستان نے کہا کہ ہم اگرچہ سب مختلف رنگ اور نسل سے تعلق رکھتے ہیں، مگر ہم سب ایک ہیں جس کا مظاہرہ ہمیں اولمپکس میں بھی نظر آتا ہے۔ جب مختلف رنگ، نسل، مذہب اور علاقے سے تعلق رکھنے والے کھلاڑی ساتھ ساتھ مقابلوں میں کھڑے ہوتے ہیں۔

پادری رورینڈ شگور نے کہا کہ ہم مختلف کمیونٹی، کلچر اور مذہب سے تعلق رکھتے ہیں لیکن ہم سب کو ایک دوسرے کا احترام کرتے ہوئے امن اور محبت کے ساتھ رہنا چاہیئے

مقررز سسٹر آر تھی لال نے برھما کماری کا پیغام پڑھ کر سنایا۔ ہمار تنا نے اپنے مختصر بیان میں امن، یگانگت کا پیغام دیتے ہوئے عظیمیہ فاؤنڈیشن کا شکریہ ادا کیا۔

گلوکار ریچل ووڈ نے ربی ڈیوڈ ہل برٹ کے الفاظ میں امن اور صوفیانہ کلام کے ساتھ دعا کی اور یک جہتی پر زور دیا۔

علی اصغر نے مراقبہ کا تعارف پیش کیا۔

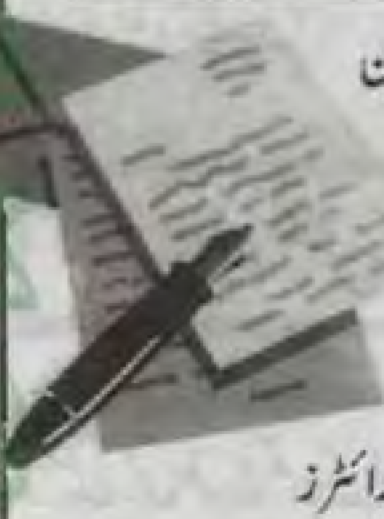
پروگرام کے اختتام پر نگران مراقبہ ہال لندن محمد علی شاہ نے تمام مہمانوں، کونسلرز، میئرز، مذہبی رہنماؤں اور اراکین سلسلہ عظیمیہ کا شکریہ ادا کیا۔

دورانِ تقریب معروف کلاسیکل گلوکارہ روشن عباس خان نے حضرت قلندر بابا اولیاءؒ کی رباعیات خوبصورت طرز اور موسیقی کے ساتھ پیش کی جس کا انگریزی ترجمہ حسن علی چودھری نے بیان کیا۔

نگران مراقبہ ہال لندن محمد علی شاہ اور عبدالرؤف نے تقریب کے ابتدائی کلمات ادا کیے۔ نظامت کے فرائض مہوش طارق اور اطہر رضا نے انجام دیے۔ تلاوت قرآن پاک مدبر قریشی نے کی۔

اس پروگرام کے انعقاد میں وحیدہ مجید، شعیب رعنا، ندا ملک، احسان رعنا، عمران خان، لقمان ملک، عثمان ملک، فرحان علی شاہ، نوید زیب، فیضان علی شاہ، ذیشان علی شاہ، جبران عزیز، فرقان عزیزم شبیر خان، طارق علیم، ممتاز خان، بشریٰ رعنا، جہاں آراء طارق، مختار علی، صبیحہ علی اور سلسلہ عظیمیہ کے کارکنان خواتین و حضرات نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔

قارئین کرام سے گزارش



ادارہ روحانی ڈائجسٹ قارئین کرام کی سہولت کی خاطر خط لکھنے والے کرم فرما قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ روحانی ینگ رائٹرز کلب، میری پسندیدہ کتاب، قند سخن، معلوماتِ عالم، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے بہترین مضامین اور روحانی سوال وجواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرنے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ، اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اُسی لفافے میں ارسال کرسکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا نہ بھولیں۔ نگارشات کے ہمراہ اپنا پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ ضرور تحریر کریں۔ بصورتِ دیگر نگارشات کی اشاعت ممکن نہیں ہوگی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

بقیہ: قدرتی حسن کی حفاظت

اس کے تیار کرنے کا طریقہ کچھ یوں ہے کہ ایک انڈے کی سفیدی لے کر اس میں چند قطرے لیموں کا رس اور آدھا چمچ شہد ملا کر اچھی طرح یکجا کر لیں۔ چہرے پر اس کا لیپ کریں۔ بیس منٹ بعد گرم پانی میں روئی بھگو کر چہرے سے ماسک اتار لیں۔ یہ خشک جلد کو ملائم بنانے کے لیے بہت مفید ہے۔

بقیہ: گلشن کو خدا حافظ....

مزاجوں کے فرق، قوت برداشت کی کمی اور تلخ زبانی نے ہمیں کس طرح گھن کی طرح چاٹ لیا اور ہم خونی رشتوں کو نبھاتے نبھاتے محبتوں کے عذابوں میں مبتلا ہو گئے۔ شاید اگر ہم سب الگ ہو جاتے، اپنے اپنے رزق کی تلاش میں نوکری کرتے اور فضول روایتوں کو توڑ دیتے، خود وقت پر فیصلہ کرنے کی قوت حاصل کر لیتے تو شاید ان عذابوں سے بچ جاتے۔" تنویر صاحب کافی دیر تک خاموش آنسو بہاتے رہے، ہم آئندہ ملاقات کا وعدہ کرتے ہوئے ان کے پاس سے اٹھ آئے۔

بقیہ: ریکی پریکٹس

اس طرح رکھیں کہ ہاتھ کی انگلیاں گردن سے ہوتی ہوئی کندھے کو چھو رہی ہوں۔ اس پوزیشن میں بھی 4 سے 5 منٹ قیام کریں۔ یہ ایک سیٹ مکمل ہوا۔ ایسے دو سیٹ اور کریں۔

فوائد: یہ مشق دباؤ میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ الرجی، سر درد اور آنکھوں کے عوارض میں بھی مفید پائی گئی ہے۔

بقیہ: عقل حیران ہے.....

میں معلق کرنے کا راز دریافت کر لیا ہے اور ایک ایسا کامیاب تجربہ کیا ہے جس کے ذریعے اشیاء کو ہوا میں معلق کیا جا سکے گا۔ یہ برف سے جمی ہوئی ڈسک، میٹل ٹریک پر ہوا میں معلق ہے جب کہ اسے مختلف زاویوں میں گھمایا بھی جا سکتا ہے۔ کوآنٹم لاکنگ نامی یہ عمل سپر کنڈکٹر اور الیکٹرو میگنیٹ کے باہمی ملاپ سے کیا گیا ہے۔

مقناطیس اور سپر کنڈکٹر کی مدد سے سائنسدان مادی طور پر کشش ثقل پر دسترس حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں لیکن کیا سائنسدان کبھی ڈینیل ڈگلس ہوم اور اس جیسے نابغۂ روزگار لوگ کی صلاحیتوں کی عقلی توجیہہ بیان کر سکیں گے .... طبیعات کے معروف سائنسدان سر الیور لاج کا کہنا تھا کہ جس طرح سائنسی طور پر تسلیم شدہ قوتیں مثلاً مقناطیسی کشش یا الیکٹرسٹی خفیہ انداز میں کام کرتی ہیں مگر سب انہیں تسلیم کرتے ہیں اور ان کے وجود پہ ایمان رکھتے ہیں اسی طرح اس کائنات میں بہت سی قوتیں ایسی بھی ہیں جو انتہائی پوشیدگی سے اپنا کام سرانجام دے رہی ہیں۔ مگر بظاہر ان کے وجود کا سراغ نہیں ملتا محض اسی وجہ سے ان کا انکار کرنا نادانی ہوگی۔

بقیہ: ابا جان

کہہ رہے تھے کہ "میرا ہاتھ پکڑ لو" ابّی نے اپنا ہاتھ بڑھایا اور پھر وہ کنارے پہ پہنچ گئے۔

ایک آخری واقعہ میرا بھی سن لیجیے۔ ابا کی قبر پی ای سی ایچ ایس قبرستان میں ہے۔ غالباً 1998ء کے کسی مہینے میں، میں ان کی قبر پر جو اب مٹ چکی ہے، فاتحہ پڑھنے گیا۔ جب میں آنکھیں بند کر کے فاتحہ پڑھ رہا تھا تو ابا سفید کرتے پاجامے میں قبروں کے اوپر سے آہستہ آہستہ طلوع ہوئے۔ "کیسے ہو بیٹا؟" انہوں نے مجھ سے پوچھا "تم میری قبر پر کیوں نہیں آتے؟ روزانہ آیا کرو۔" انہوں نے دردمند لہجے میں کہا۔

"ابی کیسے ہیں؟" ۔

"ہاں، ان کے سلسلے میں مجھے اللہ تعالیٰ کو منانے کے لیے بہت کوشش کرنی پڑی۔ اللہ تعالیٰ نے انہیں معاف کر دیا ہے"۔

مجھے یاد نہیں کہ کتنی دیر تک ان سے باتیں ہوتی رہیں۔ وہی ان کا مخصوص بہاری لب و لہجہ، وہی ان کا مخصوص لباس، وہی نرمی اور حلاوت جو اُن کی شخصیت کا امتیاز تھا۔ میں نہیں کہہ سکتا کہ یہ سب میرا واہمہ تھا یا حقیقت سے بھی اس کا تعلق تھا۔ اسی سال مجھے نروس بریک ڈاؤن ہوا۔ جب بھی طبیعت خراب ہوتی، ابا کی تصویر آنکھوں کے سامنے جھلملانے لگتی۔ وہ مجھے تسلی دیتے، میری ہمت بندھاتے، مجھے یقین ہے کہ آئندہ بھی کسی ابتلا میں ابا مجھے اکیلا نہ چھوڑیں گے۔

بقیہ: سو ہے یہ بھی آدمی

دو فائدے ہوتے ہیں۔ ایک تو کھانا کم قیمت میں ملتا ہے اور دوسرا معیاری کھانا ہوتا ہے۔ جبکہ ہوٹل کے کھانے اتنے اچھے معیار کے نہیں ہوتے۔"

اتنے بڑے شہر میں جہاں بڑے چھوٹے ہوٹل جو 24 گھنٹے کھلے رہتے ہیں۔ ان کے قریب ہی ٹھیلے اور سوزوکی والے بھی اپنا روزگار کر رہے ہیں اور اپنی محنت سے آگے بڑھ رہے ہیں، اور بہت سے افراد کو مناسب نرخ پر عمدہ کھانا کھلا رہے ہیں۔

بقیہ: بوتیک کھولیے

اگر آپ نے کاروبار چھوٹے پیمانے پر شروع کیا ہے تو اس صورت میں آپ اپنے گھر کے ارد گرد سلائی کرنے والی خواتین میں سے بہترین کا انتخاب کریں جو کپڑے کی جدید رجحانات کے مطابق کٹائی اور سلائی کرنے کی ماہر ہوں۔ ان کو سارا میٹریل مہیا کر دیں تاکہ وہ گھر پر آرام سے کام کو کر سکیں۔ پہلے یہ کاروبار صرف پانچ ایک سوٹوں کی مدد سے شروع کریں۔ جس میں روایتی کام کو جدت کے ساتھ کریں جیسے کڑھائی اور موتی کے کام کے ساتھ خوبصورت گوٹے کا کام وغیرہ۔

اس طرح گھریلو خواتین کو گھر بیٹھے کام بھی مل جاتا ہے اور آمدنی بھی حاصل ہو جاتی ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ جب ان کے کپڑوں کی طلب میں اضافہ ہو۔ سرمایہ اکٹھا کر کے دو تین سلائی مشینیں لے لیں اور چند ایک ہنر مند خواتین کو اس بات پر راضی کر لیں کہ وہ آپ کے ہاں آ کر کام کریں۔ اس مقصد کے لیے اپنے گھر کا ایک کمرہ مختص کر دیں اور ساتھ ہی ساتھ اپنا بنایا ہوا مال اپنے شہر کے دوسرے بوتیکس میں بھیجنا شروع کریں۔ جب وسعت اختیار کرے تو اپنا مال ادھر ادھر بھیجنے کی بجائے اپنا بوتیک کھول لیں۔

بقیہ: شارک

گھنٹہ ہوتی ہے، لیکن مارل شارک 64 کلو میٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے بھی تیر سکتی ہے۔

آپ کو یہ بات سن کر حیرت ہوگی کہ انسان کینسر جیسے موذی مرض سے بچنے کے لیے شارک کے جسم پر تحقیق کر رہا ہے، کیوں کہ شارک ایک ایسی آبی مخلوق ہے

WWW.PAKSOCIETY.COM

جسے کینسر نہیں ہوتا۔ اسی لیے اسے کینسر فائٹر بھی کہا جاتا ہے، اس کی دو وجوہات سامنے آئی ہیں، ایک تو اس کا مدافعتی نظام بہت مضبوط ہوتا ہے، اس میں موجود اینٹی باڈی وائرس بہت سے بیکٹیریا کو کمپلز کو ختم کردیتا ہے، دوسری وجہ اس کا ڈھانچا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شارک کا ڈھانچا ایسے کاٹیلجز پر مشتمل ہے جو خون کی ان نالیوں کو بڑھنے سے روک دیتا ہے جن پر وائرس کا حملہ ہوتا ہے، اگر ماہرین شارک کے اس مدافعتی نظام کو اچھی طرح سمجھ جائیں تو پھر ایسا ہی مدافعتی نظام انسان میں پیدا کرنے کی راہ کھل سکتی ہے۔

شارک مچھلی کی ایک قسم Hammer Head کہلاتی ہے۔ اس شارک مچھلی کا سر ہتھوڑے کی مانند ہوتا ہے اور وہ اسے شکار کرنے کے لیے اوزار کی مانند استعمال کرتی ہے۔ اس شارک کی آنکھیں اور نتھنے اس کے ہتھوڑے نما سر کی دونوں جانب لگے ہوتے ہیں۔ وہ پانی میں غذا تلاش کرنے کے لیے اپنا سر ایک طرف سے دوسری طرف لہراتی ہے۔

❋

بقیہ: خطبات عظیمی

بن سکتا۔ پروفیسر رائے اور اسپر یچول لیڈی پریشیا آپ کا بہت شکریہ.....! جس طرح آپ حیات بعد الموت کے مسئلے پر ریسرچ کر رہے ہیں وہ قابل تحسین ہے میں بھی آپ کی طرح ایک طالب علم ہوں۔ میری دعا یہ ہے کہ یہ ریسرچ اصل حقیقت کی طرف سفر کا ذریعہ بن جائے۔

✷

بقیہ: شرح لوح و قلم

کے باوجود غیر متغیر ہے۔ غیر متغیر اس حقیقت کو کہا جاتا ہے جس میں تبدیلی اور تعطل نہ ہو۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

انسان کو علم سکھایا جو وہ نہیں جانتا تھا۔ یعنی اللہ نے انسان کے لاشعور میں علم ذخیرہ کردیا ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسان کو وہ علم سکھادیا ہے جس علم سے انسان کے علاوہ کائنات میں کوئی دوسرا فرد واقف نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

پس جس وقت کہ درست کروں اور پھونکوں اس کے بیچ اپنی روح میں سے پس گر پڑو واسطے اس کے سجدہ کرتے ہوئے۔ (سورہ ص: آیت 72)

پھونکوں اس کے بیچ اپنی روح میں سے۔

وہ علم ہے جو علم اللہ تعالیٰ نے آدم کے علاوہ کائنات میں کسی مخلوق کو نہیں سکھایا۔

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

میں نے آدم کو اپنے اسماء (صفات) کا (براہ راست طرز فکر یعنی کائناتی شعور) کا علم سکھایا۔ فرمان باری تعالیٰ راہ نمائی کرتا ہے کہ کائنات میں انسان وہ ہستی ہے جس کو اللہ تعالیٰ نے براہ راست طرز نگاہ کا علم دیا ہے۔

❋

اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے
اور مثبت طرزِ فکر کی ترویج کے لیے
روحانی ڈائجسٹ
کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

اچھائی کا صلہ....؟

☆☆☆

سوال: میرا اپنا کاروبار ہے۔ چند سال قبل ایک پڑوسی جس کی صحبت ٹھیک نہیں تھی اس کے والدین ہمارے گھر آئے اور میری والدہ سے کہا کہ ہمارے مالی حالات بہت خراب ہیں اور میرے لڑکے کو کہیں ملازمت نہیں ملتی، اگر آپ اپنے بیٹے سے کہیں کہ وہ اسے اپنے ہاں کام پر رکھ لے تو ہمارے اوپر بہت احسان ہوگا۔

میری والدہ نے مجھ سے بات کی تو میں نے اس کی بری صحبت کے بارے میں بتایا، لیکن میری والدہ کا اصرار تھا کہ وہ اب سدھر گیا ہے اس لیے اسے ایک چانس دے دینا چاہیے۔ میں نے اپنی والدہ کے اصرار پر حامی بھر لی اور اسے اپنے ادارے میں ملازمت دے دی۔

ہمارے ہاں اس نے بہت اچھی طرح سے کام کیا۔ اس وجہ سے آٹھ ماہ بعد میں نے اس کی تنخواہ میں بھی اضافہ کردیا۔ ایک دو برسوں میں اس نے اپنی محنت سے میرا دل جیت لیا اور میں نے ترقی دے کر دیگر مراعات کے ساتھ ساتھ اس کو دفتر کی طرف سے گاڑی بھی دی۔

اس نے اپنی تین بہنوں کی شادی کیں۔ خود اس کی بھی اسی سال شادی ہوگئی۔ ان لوگوں کا ہمارے گھر بھی آنا جانا رہتا تھا۔ اس کے والدین ہمارے بہت ممنون تھے۔

پھر ہوا یہ کہ اس نے کچھ لوگوں کے ساتھ مل کر کمپنی میں خرد برد کرنا شروع کردیا۔ بعد میں معلوم ہوا کہ اس نے لاکھوں کا گھپلا کیا ہے۔ ایک دن اس نے جان بوجھ کر مجھ سے تلخ کلامی کی اور ملازمت چھوڑ کر چلا گیا۔ سنا ہے کہ آج کل وہ بیرون ملک مقیم ہے۔

اس واقعہ کے بعد اس کے والدین نے سارے محلے میں ہمارے گھر کے بارے میں غلط باتیں کرنا شروع کردیں مثلاً یہ کہ یہ لوگ بہت غیر مہذب ہیں اور ان کے گھر میں لڑائیاں ہوتی رہتی ہیں۔ میری بہنیں لڑائی جھگڑے کرنی والی، گالم گلوچ کرنے والی ہیں۔ گھر میں صفائی ستھرائی بھی نہیں کرتیں، وغیرہ وغیرہ..... حالانکہ یہ سب باتیں بالکل خلافِ واقعہ ہیں۔ ہمارے والدین نے ہماری بہت اچھی تربیت کی ہے۔ ہم سب گھر والے ایک دوسرے کے ساتھ بہت محبت سے رہتے ہیں۔

الحمد اللہ! سارے محلے میں ہماری بہت عزت ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کسی نے ان باتوں پر بالکل یقین نہ کیا لیکن ان باتوں سے مجھے بہت تکلیف ہوئی۔

مسئلہ صرف دھوکہ دہی کا نہیں ہے بلکہ میرے لیے زیادہ دکھ اور افسوس کی بات یہ ہے کہ اس کے والدین نے کس طرح ہمارے گھرانے کے بارے میں لوگوں سے غلط بیانی کی۔ میں سوچتا ہوں کہ کیا کسی کے ساتھ اچھائی کرنے کا صلہ ایسا ہی ملتا ہے....؟ کیا کسی کا اچھا نہیں چاہنا چاہیے....؟

میں نے اپنی والدہ کے کہنے پر نیکی کی مگر اس کے صلے میں مجھے دھوکہ ملا اور اب میں انتقام کی آگ میں جل رہا ہوں۔

ڈاکٹر صاحب! اب ان حالات مجھے کیا کرنا چاہیے؟

جواب: واقعی زندگی میں بعض اوقات ایسے تلخ تجربات بھی ہوجاتے ہیں کہ آدمی یہ سوچنے پر مجبور ہوجاتا ہے کہ اچھائی کرکے وہ مصیبت میں پھنس گیا ہے۔

کچھ لوگ منفی طرزِ فکر کے حامل ہوتے ہیں۔ خود غرضی، کینہ، بغض وغیرہ منفی طرزِ فکر کی ہی علامتیں ہیں۔ بعض لوگ خیر کے بجائے شر کو اپنا وطیرہ بنالیتے ہیں ایسے ہی بعض لوگوں کی یہ عادت ہوجاتی ہے کہ جو ان کے ساتھ اچھا کرے وہ اس کے ساتھ برا کرکے خوش ہوتے ہیں۔ جب کہ کچھ لوگ تو محسن کش رویہ اختیار کرلیتے ہیں۔ غالباً اسی بشری کمزوری کے بارے میں باب العلم حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ارشاد فرمایا ہے کہ جس پر احسان کرو اس کے شر سے بچو۔

زندگی میں آگے کی طرف دیکھنا اور بڑھنا چاہیے۔ غصہ اور انتقام آدمی کے اعصاب کو مضمحل کردیتے ہیں۔ ایک شخص نے آپ کو دھوکہ دیا۔ اس نے آپ کو مالی نقصان بھی پہنچایا اس لیے آپ کا غصہ میں آنا ٹھیک ہے۔ جہاں تک انتقام کی بات ہے تو آپ یہ سوچیے ان دونوں کاموں سے آپ کی اپنی ذات کو اور کاروبار کو وہ نقصان نہیں پہنچا، جو غصہ میں کھولتے رہنے اور انتقام کے طریقے سوچتے رہنے سے آپ کو ہوگا۔ اس کے بجائے اپنے وقت کو اپنا کاروبار مزید بہتر بنانے پر لگائیے۔ اگر انتقام کے لیے دل بہت تقاضہ کررہا ہے تو یہ انتقام خود نہ لیجئے بلکہ اسے قدرت پر چھوڑ دیجئے۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ

درود خضری

صَلَّی اللّٰہُ تَعَالٰی عَلٰی حَبِیْبِہٖ مُحَمَّدٍ وَّسَلَّمْ

پڑھ کر اپنے اوپر دم کردیں۔

وضو بے وضو کثرت سے یَا مُؤْمِنُ یَا سَلَامُ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد کرتے رہیں۔

بیٹی ڈاکٹر بننا چاہتی ہے مگر....

☆☆☆

سوال: ہماری دو بیٹیاں ہیں۔ بیٹا نہیں ہے۔ میں ایک ادارے میں نائب قاصد ہوں۔ میری اہلیہ پڑھی لکھی خاتون ہیں اور ایک اسکول میں پڑھاتی ہیں۔ ہماری گزر بسر الحمدللہ اچھی ہورہی تھی۔

میری بڑی بیٹی کو ڈاکٹر بننے کا بہت شوق ہے۔ اس نے انٹر کے بعد پری میڈیکل کے لیے انٹری ٹیسٹ دیا اور اس کا داخلہ میرٹ پر ہوگیا۔

ہم بھی چاہتے تھے کہ وہ ڈاکٹر بنے لیکن قسمت کی ستم ظریفی کہ بیٹی کے پہلے سیمسٹر کے بعد ہی میری اہلیہ کو دل کا اٹیک ہوا اور کچھ عرصہ بعد ان کا بائی پاس ہوا۔ جو جمع پونجی سنبھال کر رکھی تھی وہ ان کے علاج میں خرچ ہوگئی۔

میں جو کچھ کماتا ہوں اس رقم کا زیادہ تر حصہ اہلیہ کے علاج معالجے اور دوائیوں میں لگ جاتا ہے۔ بیٹی نے اپنے تعلیمی اخراجات پورے کرنے کے لیے ایک ادارے میں پارٹ ٹائم جاب بھی دیکھ لی ہے۔

عظیمی ریکی سینٹر.............تاثرات

(انیتا محمود۔ کراچی)

میں گزشتہ تین برسوں سے کسی کام کو سرانجام نہیں دے پاتی تھی۔ میں خود سمجھتی تھی کہ اس کی بنیادی وجہ میرے اندر اعتماد میں کمی ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے ہر بار انٹرویو میں ناکامی کا سامنا کرنا پڑتا۔ میں نے فیشن ڈیزائننگ کا کورس کیا ہے اور میں اپنے شعبے میں ہر کام پرفیکٹ طریقے سے کرسکتی ہوں۔ لیکن احساس کمتری، خود اعتمادی میں کمی کے سبب میں ہمیشہ ناکام رہی۔

گزشتہ ماہ میں نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا جہاں چند ہفتے کے سیشن کے بعد مجھے اپنے اندر تبدیلی محسوس ہوئی۔ اب کسی سے بات کرتے ہوئے مجھے جھجک اور ہچکچاہٹ محسوس نہیں ہوتی۔ میں ہر بات Confidence سے کرسکتی ہوں اور میں اُمید کرتی ہوں کہ جلد ہی ایک بہتر جاب حاصل کرلوں گی۔

چھوٹی بہن جو میٹرک میں ہے وہ بھی بڑی بہن کی معاونت کے لیے ٹیوشن پڑھا رہی ہے۔ ہماری بیٹی اپنے ارادوں کی بہت مضبوط ہے اور ڈاکٹر بننا چاہتی ہے لیکن ہمارے پاس وسائل نہیں ہیں کہ اس کا مقصد بآسانی پورا کرسکیں۔ براہ کرم بیٹی کے مقصد کے حصول و تکمیل کے لئے وظیفہ بتادیں۔

جواب: اللہ تعالیٰ آپ سے راضی ہوں آپ کے لیے آسانیاں فراہم ہوں آمین! مالی مشکلات کے باوجود آپ کی بیٹی اور آپ کے اہل خانہ کا تعاون قابل ستائش ہے۔

جو لوگ اللہ کے بھروسہ پر کوشش کرتے ہیں انہیں زندگی کے مختلف مراحل میں اللہ تعالیٰ کی مدد ملتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم انشاء اللہ آپ کے بھی شامل حال رہے گا۔

آپ عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ آیت الکرسی اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خیر وبرکت کے لئے دعا کریں۔

سب گھر والے وضو بے وضو کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسماء یاحی یاقیوم کا ورد کیا کریں۔

پڑھائی کا شوق لیکن....!

☆☆☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں نے گریجویٹ کیا ہوا ہے، مزید تعلیم حاصل کرنا چاہتی ہوں مگر میرے والد صاحب کو میرا گھر سے باہر نکلنا بالکل پسند نہیں تھا۔ بہت مشکلوں سے منتیں کرکے میٹرک سے آگے پڑھنے کی اجازت ملی تھی، مگر اب مزید تعلیم کا خواب پورا نہیں ہوسکتا کیونکہ ابو نے صاف منع کردیا کہ اب گھر بیٹھو اور گھر کی ذمہ داریاں نبھاؤ۔ سوچتی ہوں کہ شادی کے بعد اپنے شوہر کو راضی کرکے مزید پڑھائی کروں گی۔

اس دوران میرے کئی رشتے بھی آئے مگر ابو نے کوئی نہ کوئی نقص نکال کر انکار کردیا۔ میری سمجھ نہیں آتا کہ وہ کیا چاہتے ہیں۔

خود کو مصروف رکھنے کے لیے میں نے گھر پر بچوں کو ٹیوشن پڑھانے کی اجازت مانگی لیکن انہوں نے اس کے لیے بھی سختی سے منع کردیا۔

جواب: رات سونے سے قبل 101 مرتبہ

سورۂ احزاب (33) کی آیت 43

هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ

WWW.PAKSOCIETY.COM

لِيُخْرِجَكُمْ مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ ۚ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا ○

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے مقصد کے حصول کے لئے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ایک عورت دشمن بن گئی

☆☆☆

سوال: تین سال پہلے میری شادی ہوئی۔ اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے میرے دو بیٹے ہیں۔ ہمارے پڑوس میں رہنے والی ایک فیملی کا ہمارے ہاں بہت آنا جانا تھا۔ اس عورت کی شادی مجھ سے دو سال پہلے ہوئی تھی۔ اس کی دو بیٹیاں ہیں۔ جب میرے ہاں دوسرے بیٹے کی ولادت ہوئی تو ان دنوں اس کے ہاں بھی دوسری ولادت متوقع تھی۔ میرے ہاں بیٹا اور اس کے ہاں بیٹی ہوئی تو اس عورت نے مجھ سے کہا تم اپنا بیٹا مجھے دیدو اور میری بیٹی تم لے لو اس طرح دونوں کی فیملی مکمل ہوجائے گی۔

میں نے انتہائی نرمی سے اسے سمجھانے کی کوشش کی لیکن پھر وہ بدتمیزی اور بددعاؤں پر اتر آئی۔ اب اس عورت کا رویہ دشمنی میں بدل چکا ہے۔ میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے کہ وہ اپنے گھر سے ہمارے گھر کی طرف پانی پھینکتی ہے۔ کبھی عجیب وغریب شکلوں والے کاغذ کسی پتھر میں لپٹے ہوئے ہمیں ملتے ہیں۔ ایک مرتبہ میں نے دیکھا کہ وہ ہمارے گھر کی طرف رُخ کرکے کچھ پھونک رہی تھی۔

یہ سب باتیں میں نے اپنے شوہر کو بتائیں۔ انہوں نے اشاروں کنایوں میں مناسب الفاظ میں اس کے شوہر سے بات کی لیکن اس عورت کے طرز عمل میں کوئی تبدیلی نہ آئی۔ ہمارے چند پڑوسیوں کا کہنا ہے کہ یہ عورت جادو ٹونے کے خبیث کاموں میں پڑچکی ہے۔

اس عورت کی ان حرکتوں کی وجہ سے میری راتوں کی نیند اور چین تباہ ہوچکا ہے۔ مجھے اپنے بچوں کی سلامتی کی فکر ہورہی ہے۔

محترم ڈاکٹر صاحب!

پلیز ہمیں بتائیں کہ ہم کیا کریں۔ کرایہ کا یہ مکان چھوڑ کر کہیں اور شفٹ ہوجائیں.....؟

جواب: اللہ تعالیٰ سب کو خود غرض اور منفی طرز عمل رکھنے والے لوگوں کے شر سے اپنی امان میں رکھے۔ آمین۔ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ یوسف 12 کی آیت 67 میں سے

إِنِ الْحُكْمُ إِلَّا لِلّٰهِ ۖ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ ۖ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خود پر، شوہر پر اور بچوں پر دم کرلیں اور وہیں بیٹھے ہوئے اپنے کمرے کے چاروں کونوں کی طرف رُخ کرکے دَم کردیں۔ صبح اور شام سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کرکے سب گھر والوں کو پلائیں اور سب پر دم بھی کردیں۔

تعویذ: ایک عدد سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے بِسْمِ اللّٰهِ کے ساتھ آیت الکرسی لکھ کر تعویذ بنا کر بچوں کے گلے میں پہنادیں۔

وضو بے وضو کثرت سے یَا حَفِيظُ یَا سَلَامُ یَا حَيُّ یَا قَيُّومُ کا ورد کرتی رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کردیں۔

شوہر غیر ذمہ دار

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پینتیس سال ہوگئے ہیں۔ میرے شوہر ستائیس سال مڈل ایسٹ میں ملازمت کرتے رہے ہیں۔ گزشتہ چار سال سے پاکستان واپس آگئے ہیں۔ یہاں آکر گھر بیٹھ گئے اور جو جمع پونجی تھی چار سال میں کھاپی کر ختم کرلی ہے۔ زیادہ تر گھر میں رہتے ہیں۔ بیوی بچوں پر گالم گلوج کرنا ان کا معمول بن گیا ہے۔ ہر وقت چیختے چلاتے رہتے ہیں۔ کبھی کہتے ہیں کہ میرے پیسوں سے تم نے حج عمرہ کیا ہے۔ تمہارے حج عمرہ کا ثواب تو میں نے لے لیا ہے۔ اگر کبھی کام تلاش کرنے کا کہہ دوں تو گالیاں بکتے ہیں۔ نہ گھر سے باہر نکلتے ہیں اور نہ ہی کوئی کام کاج ڈھونڈتے ہیں۔ آپ ایسا عمل بتائیں کہ ان کا کام میں دل لگے اور وہ بیوی بچوں سے محبت اور احترام کے ساتھ پیش آئیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ آلِ عمران (3) کی آیت 92

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتّٰى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللّٰهَ بِهِ عَلِيمٌ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور ان کی فکر میں اصلاح اور احساسِ ذمہ داری کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

فلیٹ بھاری ہے.....؟

☆☆☆

سوال: تین سال پہلے بڑی مشکلوں سے پائی پائی کرکے میرے شوہر نے ایک فلیٹ خریدا۔ جب سے ہم لوگ اس فلیٹ آئے ہیں گھر کے تمام افراد ایک دوسرے سے بیزار رہنے لگے ہیں۔ گھر میں عجیب اداسی اور جمود طاری ہے۔ تین بیٹے ہیں۔ تینوں کو ملازمت نہیں مل رہی ہے۔ دو بیٹیاں ہیں، ان کی شادی کی کوئی بات نہیں بن رہی ہے۔ گھر میں نماز روزے کی پابندی ختم ہوچکی ہے۔ کسی بچے سے کوئی بات کہہ دو تو وہ کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔ عزیز واقارب کا کہنا ہے کہ یہ فلیٹ منحوس ہے، اسے بیچ دو یا دوسرے فلیٹ میں کرائے پر رہو۔

ایک دو عامل حضرات کو بتایا تو انہوں نے حساب کرکے بتایا کہ فلیٹ میں کچھ ہے۔ یہ فلیٹ بہت بھاری ہے۔ آپ مجھ غریب پر ترس کھائیں اور ایسا عمل بتائیں کہ میرے فلیٹ سے اثرات ختم ہوجائے۔ میں ساری عمر آپ کو دعائیں دوں گی۔

جواب: قرآن پاک کی سورۃ الزلزال ایک بڑے سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے لکھوا کر لکڑی کا فریم کروا کر یا پلاسٹک کوٹنگ کروا کر فلیٹ کے اندر دیوار پر لگا دی جائے۔ مغرب کے بعد سورۂ رحمٰن اور سورہ مزمل کی تلاوت کا اہتمام کیا جائے۔ اہل خانہ میں سے کوئی صاحب یا صاحبہ بلند آواز سے تلاوت کرلیں۔ کم از کم اکیس دن تک یہ عمل جاری رکھیں۔

صبح شام سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم سب گھر والوں کو پلائیں اور تھوڑا سا پانی گھر کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔

شام کے وقت گھر میں لوبان یا کسی اور مناسب لکڑی کی دھونی دیں۔

رحم میں رسولیاں

☆☆☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ لڑکی ہوں۔ تین سال پہلے اندرونی تکلیف ہوئی لیڈی ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ ڈاکٹر نے ٹیسٹ کروایا تو رحم میں رسولی کا پتہ چلا جس کا ڈاکٹر نے آپریشن کردیا۔ ایک سال بعد دوبارہ تکلیف ہوئی تو الٹرا ساؤنڈ میں آیا کہ رحم میں دو رسولیاں ہوگئی ہے۔ ڈاکٹری علاج کروا رہی ہوں۔ شروع میں تو فائدہ ہوا لیکن اب رسولیوں کا سائز بڑھا ہوا آرہا ہے۔ آپ اس سلسلہ میں کوئی روحانی علاج، رنگ روشنی

WWW.PAKSOCIETY.COM

سے علاج تجویز فرمادیجئے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ زردے کا رنگ لے کر پانی سے روشنائی بنا کر سفید چکنے کاغذ پر

هُوَ الْاَمْرُ هِیَ عَمَّا نَوِیْلْ
بِحَقِّ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ
یَا بَارِئُ الْمُصَوِّرُ الْاَرْحَامْ

لکھ کر ایک ایک نقش نیلی شعاعوں سے تیار کردہ آدھی آدھی پیالی پانی سے دھو کر صبح شام پئیں اور دھلے ہوئے کاغذ کو جلادیں۔

بھائی علاج نہیں کرواتے

☆☆☆

سوال: ہمارے بڑے بھائی جن کی عمر ستر سال ہے۔ غیر شادی شدہ ہیں۔ گزشتہ ڈھائی سال سے سخت بیمار ہیں۔ مسئلہ صرف ان کی بیماری کا نہیں ہے بلکہ زیادہ بڑا مسئلہ یہ ہے کہ وہ باقاعدہ علاج کروانے پر آمادہ نہیں ہوتے بلکہ خود سے مختلف نسخے اور ٹوٹکے استعمال کرتے رہتے ہیں۔ کبھی کہتے ہیں کہ حکیمی علاج کراؤں گا، پھر کہتے ہیں کہ ہومیوپیتھی کا علاج فائدہ مند ہوگا۔ ڈاکٹروں نے انہیں ہائی بلڈ پریشر، ذیابطیس تشخیص کی ہے۔ ان کے جسم میں سوجن رہتی ہے اور پورے جسم میں درد ہوتا ہے۔ وہ یہ بھی کہتے ہیں کہ بیماری سے گناہ دھلتے ہیں۔

ہم سب گھر والے ان کی طرف سے بہت پریشان ہیں اور وہ اپنی رائے پر قائم ہیں۔ فیملی ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اگر باقاعدگی سے علاج نہ کرایا گیا تو خدانخواستہ کوئی معذوری بھی لاحق ہوسکتی ہے۔

جواب: اپنے بڑے بھائی کو سمجھائیں کہ علاج کروانا سنت نبوی ﷺ ہے۔ انسان پر اپنے جسم کا بھی حق ہے۔ اس حق کی ادائیگی کے لئے کوشش کرنا بھی ہر انسان پر لازم ہے۔ نبی کریم ﷺ نے مومنوں کو اپنی صحت برقرار رکھنے کی کوششوں اور بیماری کی حالت میں علاج کی تاکید فرمائی ہے۔ قدیم خیالات کے حامل بہت سے لوگ سمجھتے ہیں کہ بیماری کی صورت میں حکیمی علاج کروانا کوئی احسن عمل ہے جب کہ ڈاکٹر علاج نہایت مجبوری میں کیا جانے والا کوئی غیر مباح عمل ہے۔ یہ طرزِ فکر درست نہیں ہے۔ حسب ضرورت علاج ضروری ہے خواہ وہ حکیمی علاج ہو، ہومیوپیتھک علاج ہو، ایلوپیتھک علاج ہو یا کوئی اور طریقہ علاج ہو۔ اگر آپ کے والد علاج کے ہی مخالف ہیں تو وہ اپنا علاج خود یا حکیمی علاج کیوں کررہے ہیں۔ یہ بھی تو علاج کی ہی قسمیں ہیں۔ بعض لوگ ڈاکٹری علاج اور اینٹی بائیوٹک ادویہ کے بجائے قدرتی طریقہ علاج کو فوقیت دیتے ہیں۔ قدرتی طریقہ علاج کی افادیت اپنی جگہ مسلم لیکن کئی امراض مثلاً ہائی بلڈ پریشر، ذیابطیس، امراضِ قلب، ٹی بی، نمونیہ وغیرہ میں قدرتی طریقہ علاج کی نسبت ڈاکٹری علاج زیادہ موثر ہے۔... بے شک... بیماری کی وجہ سے انسان کے گناہ معاف ہوتے ہیں، تاہم بیماری آنے اور بیماری خود پر مسلط رکھنے میں واضح فرق ہے۔ علاج سے لاپرواہی برتتے ہوئے ضد میں بیماری خود پر مسلط رکھنا کوئی احسن عمل اور نیکیوں کے حصول کا ذریعہ نہیں ہے۔ رات سونے سے قبل اکیس مرتبہ سورۂ فاطر (35) کی آیت 3:

یَا اَیُّهَا النَّاسُ اذْکُرُوْا نِعْمَتَ اللّٰهِ عَلَیْکُمْ ۚ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَیْرُ اللّٰهِ یَرْزُقُکُمْ مِّنَ السَّمَآءِ وَالْاَرْضِ ۚ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۖ فَاَنّٰی تُؤْفَکُوْنَ ○

تین تین مرتبہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بھائی کا تصور کرکے دم کردیں اور ان کے لئے دعا کریں۔

شادی میں بندش اور تاخیر

☆☆☆

سوال: میری عمر اٹھائیس سال ہے۔ آفیسر گریڈ میں سرکاری افسر ہوں۔ اللہ پاک نے شکل وصورت بھی اچھی دی ہے۔ گھریلو حالات اچھے ہیں۔ والد صاحب بھی آفیسر ہیں۔ اللہ کے کرم سے سب کچھ ٹھیک ہے مگر میری شادی کا مسئلہ جوں کا توں ہے۔ پہلے تو رشتہ آتے تھے مگر کسی معقول وجہ کے انکار ہوجاتا تھا۔ اب تو کئی سالوں سے کوئی رشتہ ہی نہیں آیا۔

والدہ نے جہاں سے بھی حساب کتاب کروایا، سب نے بندش بتائی ہے۔ میرے والدین میری وجہ سے بہت پریشان ہیں۔

خدارا میری مدد فرمائیں۔ مجھے اس مشکل سے باہر نکلنے کا راستہ بتائیں۔ میں ناامیدی کا شکار ہوتی جارہی ہوں۔ نماز، قرآن پاک کی تلاوت پابندی سے کرتی ہوں۔

جواب: صبح اور شام سات سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کرکے یہ پانی پی لیں اور اپنے اوپر بھی دم کرلیں۔

رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ:

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِیْکَ لَهٗ لَهُ الْمُلْکُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ○

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔ عشاء کی نماز کے بعد 101 سو مرتبہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم
یُرْسِلُ الرِّیَاحَ فِیْمَا کَانَ فِیْهِ

اول وآخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر رشتہ میں درپیش رکاوٹ وتاخیر سے نجات اور اچھی جگہ شادی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔ وضو بے وضو کثرت سے یَا حَفِیْظُ یَا سَلَامُ کا ورد کرتی رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کردیں۔

گود بھر جائے

☆☆☆

سوال: ہماری شادی کو سات سال ہوگئے ہیں۔ میرے شوہر شادی کے تین ماہ بعد روزگار کے لیے بیرون ملک روانہ ہوگئے۔ ہر سال بعد ایک ماہ کے لیے آتے تھے۔ اب مستقل پاکستان واپس آرہے ہیں۔ ہم دونوں کو بچے بہت پسند ہیں لیکن اب تک ہماری کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ میں نے لیڈی ڈاکٹر رجوع کیا انہوں نے بہت سارے ٹیسٹ کروائے جو کہ سب کلیئر ہیں۔ میرے شوہر کی رپورٹ میں جرثوموں کی کمی آئی ہے۔ ڈاکٹری علاج کے تین تین ماہ کے دو کورس کرچکے ہیں لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔ آپ سے گزارش ہے کہ حکیمی علاج کے ساتھ

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی سے فیس بک پر رابطہ کیجیے....

facebook.com/dr.waqar.yousuf.azeemi

WWW.PAKSOCIETY.COM

ساتھ روحانی علاج بھی تجویز فرمائیے گا۔

جواب: آپ کراچی میں مقیم ہیں۔ بہتر ہوگا کہ آپ کے شوہر پیر یا جمعرات کے دن سہ پہر 4 بجے سے رات 8 بجے تک عظیمی دواخانہ ناظم آباد میں بالمشافہ ملاقات کرلیں۔ انشاء اللہ حکیمی علاج تجویز کردیا جائے گا۔

شوہر بطور روحانی وظیفہ عشاء کی نماز کے بعد تین سو مرتبہ یَا وَاحِدُ یَا اَحَدُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کرکے پی لیں۔

اس کے علاوہ رات کو اکیس عدد چلغوزے کھالیں اوپر سے ایک کپ دودھ بھی پی لیا کریں۔ ایک ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

جوڑوں کی تکلیف

☆☆☆

سوال: میری عمر پچاس سال ہے۔ میرا وزن ساٹھ کلوگرام ہے۔ مجھے گزشتہ چار سال سے جوڑوں کے درد کی تکلیف ہے۔ تمام جوڑ (ہاتھ، بازو، گھٹنے اور ٹخنوں کے جوڑ متاثر ہیں) منہ ہاتھ دھونے، بالوں میں کنگھی کرنے اور نماز پڑھنے سے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ ڈاکٹری علاج کروارہی ہوں لیکن کوئی خاص فرق نہیں ہوا۔ دوائیوں کے کثرت استعمال سے السر کی تکلیف بھی ہوگئی ہے۔ چکر آتے ہیں اور کمزوری محسوس ہوتی ہے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ جوڑوں کے درد کے لیے قدرتی اجزاء پر مشتمل ایک مفید نسخہ نوٹ کرلیں:

اسگند، سورنجان، اسپند، خولنجان، تمام چیزیں چوبیس چوبیس گرام لے کر باریک سفوف بناکر رکھ لیں۔ چار چار گرام سفوف صبح شام پانی سے لیں۔

سرخ شعاعوں میں تیار کردہ تیل ہاتھ اور پیروں کے جوڑوں پر ہلکے ہاتھ سے مالش کی جائے۔

زردے اور عرق گلاب سے روشنائی بناکر سفید کاغذ یا چینی کی پلیٹوں پر

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ O
اَلسَّلَاسِلُ فِي مَرۡجَعِ الۡبَحۡرَيۡنِ يَا اَللّٰهُ

لکھ کر زرد شعاعوں سے تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی سے دھو کر دونوں وقت کھانے سے آدھے گھنٹے پہلے پئیں۔

وزن کم کرنا چاہتی ہوں

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ ہوں۔ اس موٹاپے کی وجہ سے میرا رشتہ طے نہیں ہورہا ہے۔ جس نے جو ٹوٹکا بتایا میں نے کیا مگر کوئی خاص فرق نہیں ہوا۔ میری کزن نے آپ کے دواخانہ کی ہربل ٹیبلیٹ مہزلین تین ماہ استعمال کی تھی جس سے وہ کافی اسمارٹ ہوگئی تھی۔ میں بھی ہربل ٹیبلیٹ مہزلین استعمال کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: بہت سے خواتین وحضرات نے بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے اور وزن گھٹانے کے لیے مہزلین کا استعمال کیا۔ اللہ کا شکر ہے کہ بڑی تعداد میں لوگوں کو فائدہ ہوا۔ آپ بھی وزن کم کرنے کے لیے عظیمی لیبارٹریز کی تیار کردہ ہربل ٹیبلیٹ مہزلین کا استعمال کرسکتی ہیں۔ صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہزلین پانی کے ساتھ لیں۔

کھانوں میں شکر اور شکر آمیز اشیا مثلاً مٹھائیاں، سوفٹ ڈرنکس، آئسکریم وغیرہ نہ لیں۔ ایک احتیاط یہ کیجئے کہ کھانے کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پئیں۔ تقریباً آدھا گھنٹہ بعد پانی پئیں۔

چوری کی عادت

☆☆☆

سوال: میری چھوٹی بہن کو جس کی عمر تیرہ سال ہے چوریاں کرنے کی عادت ہوگئی ہے۔ وہ گھر میں یا کسی رشتے دار کے ہاں کوئی بھی جو چیز لوگوں کی نظروں سے بچا کر چرا لیتی ہے۔ جب اکثر گھر سے پیسے غائب ہونا شروع ہوئے تو ہمیں تشویش ہوئی۔ ایک روز ہم نے دیکھ لیا کہ یہ پیسے چھوٹی بہن چراتی ہے۔ بہت سرزنش کی لیکن اس کی یہ عادت ختم نہیں ہوئی۔

جواب: رات کو جب آپ کی یہ بہن گہری نیند ہو تو اس کے سرہانے ڈھائی یا تین فٹ کے فاصلے سے اتنی آواز سے کہ نیند خراب نہ ہو ایک مرتبہ سورۂ اخلاص (پوری سورت) پڑھ کر دم کردیا کریں۔ یہ عمل اکیس روز تک کیا جائے۔

کھانسی

☆☆☆

سوال: میرا بیٹا گیارہ سال کا ہے اسے گزشتہ دو سال سے شدید بلغم اور کھانسی کی شکایت ہوجاتی ہے۔ دواؤں سے وقتی آرام ہوتا ہے لیکن ذرا سی ٹھنڈ لگ جائے تو تکلیف دوبارہ شروع ہوجاتی ہے۔

جواب: جمے ہوئے بلغم کے اخراج، سینہ کی جکڑن اور کھانسی کے لئے ہربل سیرپ ہربی سعال کا استعمال بچوں اور بڑوں کے لئے یکساں مفید ہے۔

آپ اپنے بیٹے کو دو دو ٹی اسپون ہربی سعال صبح نہار منہ اور شام کے وقت ایک ایک پیالی نیم گرم پانی میں ملا کردے سکتی ہیں۔

اس کے علاوہ نارنجی شعاعوں کا تیل اس کے سینہ اور پیٹھ پر ہلکے ہاتھ سے مالش کریں نارنجی شعاعوں میں تیار کردہ پانی بھی ایک ایک پیالی صبح اور شام پلائیں۔ کھانسی کی شکایت میں ٹھنڈی اور کھٹی چیزوں سے جب کہ بلغم کی شکایت میں دودھ، دہی، کیلا اور کھٹی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

سستی و کاہلی

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتالیس سال ہے۔ چند سال سے جسم بوجھل رہتا ہے۔ کوئی معمولی کام کرنا پڑے تو سوچ میں پڑ جاتا ہوں کہ کیسے انجام دوں گا۔ ہر وقت احساس کمتری میں رہتا ہوں۔ قوت فیصلہ انتہائی کمزور ہے۔ یادداشت کا یہ عالم ہے کہ ماضی کے اکثر حالات و واقعات بھول چکا ہوں۔ اب تو کچھ دنوں پہلے کی بات دماغ پر زور دے کر بھی یاد نہیں آتی۔ طبیعت میں سستی کاہلی بہت ہے۔ کسی محفل میں گفتگو کرنا پڑجائے تو خوف طاری ہوتا ہے۔ ذہن ایک دم خالی ہوجاتا ہے۔ جس سے کافی شرمندگی ہوتی ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ کے ساتھ 101 مرتبہ

بِحَوۡلِ وَقُوَّتِ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الۡمُهَيۡمِنُ
الۡعَزِيۡزُ الۡجَبَّارُ الۡمُتَكَبِّرُ

اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچی شہد پر دم کرکے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کردیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ عمل کی مدت کم از کم ایک ماہ ہے۔

قوت ارادی میں اضافہ اور حافظہ کی بہتری کے لیے وضو بے وضو چلتے پھرتے اللہ تعالیٰ کے اسمائے مقدسہ یَا حَیُّ یَا قَیُّوۡمُ کا ورد کثرت سے کیا کریں۔

تھیلسیمیا

☆☆☆

سوال: بڑی دعاؤں، منتوں اور چاہتوں کے بعد اللہ تعالیٰ نے ہمیں بیٹا عطا کیا لیکن تین ماہ بعد پتہ چلا کہ اس بچے کو تھیلی سیمیا کی بیماری لاحق ہے۔ بچہ پوری رات روتا رہتا ہے۔ اس بیماری کی وجہ سے پورا گھر پریشان ہوگیا

WWW.PAKSOCIETY.COM

ہے۔ایک مرتبہ بچے کو خون لگوا چکے ہیں۔

جواب: ڈاکٹری مشوروں پر عمل کرنے کے ساتھ ساتھ صبح شام اکتالیس اکتالیس مرتبہ

یَاحَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَاحَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر سرخ شعاعوں کے پانی پر دم کرکے بچے کو پلادیں۔

رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورہ الاعلیٰ کی ابتدائی تین آیات، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بچے کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

مختصر مختصر

....

بچوں کو نظر لگنا

شاہدہ۔مزمل۔نورین۔مریم۔ندیم۔شکیلہ۔اسماء۔میمونہ۔نادیہ۔شمائلہ۔صائمہ۔قمر النساء۔بلقیس۔مسودہ بیگم۔نذیر الدین۔وجیہہ بانو

جواب: تین مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر بچے کی پیشانی پر،اس کے دائیں گال اور بائیں گال پر دم کردیں۔

خود اعتمادی

ظریف۔ساجد۔فاخر۔اسد اللہ۔نعیم احمد۔شاکر۔ممتاز۔عظمت۔لطیف۔نسیم احمد۔فہد قریشی۔وحید الدین۔عذرا۔وسیم۔فاطمہ۔نورین۔مہرین۔عبداللطیف نعمان۔جہانگیر۔نوید۔فائزہ۔شمسہ۔جویریہ۔انعم۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورۃ الانعام (6) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

کشش وجاذبیت

لبنیٰ۔نگہت۔ماریہ۔شکور احمد۔فیصل۔فریحہ۔فرزانہ فرحین۔دانش۔علی محمد۔وحید۔بشریٰ۔دلاور

جواب: رات کو سونے سے قبل دو انجیر دودھ میں پکا کر کھالیں اور دودھ پی لیں۔کھانوں میں چند ہفتوں تک ہر دوسرے تیسرے دن میتھی کے ساگ کا استعمال کیجئے۔

چہرے میں کشش کے لیے بطور روحانی علاج فجر کی نماز کے بعد سورہ یوسف کا پہلا رکوع پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔

بستر میں پیشاب

جواب: تل سیاہ بارہ گرام، اجوائن بارہ گرام دونوں کو باریک پیس لیں۔اس سفوف میں گڑ چوبیس گرام اچھی طرح مکس کرکے یہ سفوف صبح اور شام تین تین گرام تاشرہ بچے کو کھلائیں۔

پڑھائی میں دل نہیں لگتا

رضیہ۔ فریحہ۔ انجم۔ وردہ۔ فواد۔ عزیز۔ عبدالرحیم۔محمد عارف۔نغمانہ۔شاہدہ۔راحت

جواب: عشاء کی نماز کے بعد تین سو مرتبہ

اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کرکے پیئیں یا پلائیں اور پڑھائی میں دل لگنے کی دعا کریں۔کم از کم دو ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی:021-36688931,021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

WWW.PAKSOCIETY.COM

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام آپکو تمام ڈائجسٹ ناولز اور عمران سیریز بالکل مفت پڑھنے کے ساتھ ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ لنک کے ساتھ ڈاؤنلوڈ کرنے کی سہولت دیتا ہے۔

اب آپ کسی بھی ناول پر بننے والا ڈرامہ آنلائن دیکھنے کے ساتھ ڈائریکٹ ڈاؤنلوڈ لنک سے ڈاؤنلوڈ بھی کرسکتے ہیں۔

For more details kindly visit
http://www.paksociety.com